
WEIBLICHE HAUSGYMNASTIK VON MORITZ KLOSS
LEIPZIG, VERLAG VON J.J. WEBER

Weibliche Hausgymnastik.

„Bewegungen, welche leider bei der Erziehung der Mädchen und zwar zum bedeutenden Nachtheile künftiger Generationen für entbehrlich gefunden werden, sind gerade für dieses Lebensalter ganz unentbehrlich, müssen aber dem Körperbaue jedes Kindes richtig angepaßt werden, und ebenso unter einander, wie mit hinreichender Ruhe abwechseln. Mädchen wie Knaben sollten wo möglich täglich, am besten im Freien, Bewegungen, wie Springen, Laufen, Schwimmen, Tanzen oder Turnen, vornehmen. Es ist ein schändliches Verbrechen gegen die Natur und die Menschheit, die Mädchen, anstatt sie zu kräftigen Müttern heranzubilden, zu nervenschwachen, verkrüppelten Damen zu erziehen, abgesehen davon, daß passende Turnübungen schön machen."

„Bewegungen können und sollen sich Jungfrauen durch Spazierengehen, Turnen, Tanzen, Schlittschuhlaufen verschaffen, jedoch darf keine dieser Bewegungen übertrieben (bis zur Uebermüdung) werden, sondern muß nur mäßig geschehen. Am meisten haben sie sich vor Erkältungen nach dem Tanzen in Acht zu nehmen. Am vortheilhaftesten ist das Freiturnen mit Beobachtung der Regeln."

„Ja man kann sich im Frauenalter durch richtige Behandlung (hauptsächlich durch Mäßigkeit in allen Genüssen und zweckmäßige Bewegungen, besonders Turnen) insofern verjüngen, als man dadurch das zweite Frauenalter weiter hinausschiebt."

Dr. C. E. Bock,
Professor der pathologischen Anatomie zu
Leipzig in seinem Buche „vom gesunden
und kranken Menschen."

Weibliche
Hausgymnastik.

Eine leicht verständliche,
im Haus und Zimmer ausführbare Selbstanweisung zu gesundheitsgemäßer und heilkräftiger Körperübung.

Als Beitrag zur
Gesundheitslehre für das weibliche Geschlecht
aller Altersstufen bearbeitet
von

Moritz Kloss,
Director der Königl. Sächs. Turnlehrer-Bildungsanstalt.

Mit 27 in den Text gedruckten Abbildungen und einer Musikbeilage.

Leipzig,
Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber.
1856.

Vorwort.

Seitdem die Pädagogik und die Gesundheitslehre angefangen haben, die Erziehung einfach und naturgemäß auf die Basis eines Gleichgewichtes zwischen körperlicher und geistiger Entwickelung der Kräfte zu stellen, hat sich auch das Bestreben kund gegeben, die menschliche Lebensführung an die einfachen unumstößlichen Gesetze der Natur zu knüpfen und die Bedingungen zu erfüllen, unter denen die Lebenseinheit des Einzelnen, je nach seiner sittlichen, geistigen und leiblichen Beschaffenheit, den störenden Civilisationseinflüssen gegenüber, bewahrt werde.

Diese Richtung auf eine gewisse Gesundheit des Leibes und der Seele ist in den religiösen und pädagogischen Bestrebungen unserer Zeit nicht zu verkennen gewesen, und sie

kann mit Recht als ein Zeichen zunehmender Aufklärung und Humanitätsbildung angesehen werden, weil dadurch zugleich der gesunde Entwickelungsproceß der Menschheit überhaupt gefördert wird.

Mancherlei Irrthümer, Einseitigkeiten und Verkehrtheiten waren erst zu überwinden und zu beseitigen, ehe man die Entwickelung und Kräftigung der Seelengesundheit im Zusammenhange mit einer gesundheitsgemäßen Erziehungspflege des Leibes zu verfolgen anfing. Die Zeiten liegen gar nicht allzu weit hinter uns, in denen man absichtlich alle und jede Sorgfalt für die Cultur des Leibes bei Seite stellen zu müssen glaubte, und in mißverstandener Auslegung von Stellen der heiligen Schrift es als ein Gott wohlgefälliges Werk erachtete, den Körper zu kasteien und ihn allem Elende des Schmutzes und der Noth auszusetzen.

Wenn dagegen ein berühmter Kirchenlehrer der Neuzeit sagt: „Die sogenannte Pflege des Geistes auf Kosten des Leibes ist dem Christen nicht minder ein gottwidriges Unding, als die Pflege des Leibes auf Kosten des Geistes," so ist uns das ein Zeichen geläuterter christlicher Lebensanschauung und des Bewußtseins von der organischen Einheit und Ungetheiltheit, der Uebereinstimmung und Ganzheit des Menschen, woraus erst ein einiges und einigendes Zusammenwirken aller Kräfte Leibes und der Seelen, Harmonie und Kraftfülle, Freude und Leben hervorgehen.

Jener fanatischen Selbstmarterung und Verfolgung des Körpers folgte eine lange Periode der Nachlässigkeit in Allem, was sich auf Gesundheit, Schönheit und langes

Leben bezog. Nachdem endlich auch dieser Standpunkt durch die energischen Anstrengungen wohlmeinender Aerzte und Menschenfreunde überwunden war, sind wir gegenwärtig da angekommen, wo man sich im Allgemeinen von der Nothwendigkeit einer Bildung und Pflege der Anlagen und Kräfte des Körpers für den Zweck des geistigen und sittlichen Lebens überzeugt hält, wo aber auch die Culturzustände so verwickelt geworden sind, daß der Einzelne kaum noch im Stande ist, unter den großartigen Anforderungen des Lebens sich das Gefühl der Gesundheit zu erhalten und sich den nachtheiligen Einflüssen der Ueberfeinerung und Verkünstelung unserer Lebenszustände zu entziehen. Mancherlei Erscheinungen geben auch der Vermuthung Raum, als nähme mit der materiellen und industriellen Civilisation unserer Zeit auch die Schwächlichkeit und Kränklichkeit der Generation um ein Bedeutendes zu, insofern diese dabei verweichlicht und von der Einfachheit der Lebensweise auf Kosten der Kraft und Gesundheit abgebracht würde. Wir wollen zugeben, daß eine solche Degeneration des Menschengeschlechtes hin und wieder mit zu grellen Farben geschildert worden ist, wollen auch nicht übersehen, daß die Civilisation dem Menschengeschlechte eine viel größere geistige Energie und lebendigere Entwickelung aller Seelenkräfte verliehen hat; allein so viel wird man behaupten können, daß es eine berechtigte und wichtige Aufgabe unserer Zeit bleibt, auf die Mittel zur Bewahrung und Verbesserung der Gesundheit des Einzelnen wie der Gesammtheit hinzuweisen und die Ursachen zu erforschen, welche die Entartung des menschlichen Geschlechtes bedingen, damit derselben vor-

gebeugt und der normale Typus, wo er verloren ging oder verloren zu gehen in Gefahr steht, wieder hergestellt werde.

Bei solchen Bestrebungen für Gesundheitscultur hat man nicht mit Unrecht ein besonderes Augenmerk auf die Verbesserung der weiblichen Gesundheit gerichtet, weil sich leicht nachweisen läßt, daß durch die Schwäche der Frauen eine kräftigere Entwickelung des Menschengeschlechtes wesentlich gehemmt werden muß. Die Gesundheit ist für Jedermann das schätzbarste aller Lebensgüter; sie hat aber ihre ganz besondere Bedeutung für die Familienmutter, von welcher sich Abweichungen von der Gesundheit oft auf zwei, drei Generationen übertragen. Häufige und neu auftretende Krankheitserscheinungen des weiblichen Geschlechtes ließen darauf schließen, daß Manches in seiner Lebensweise nicht so sein müsse, wie es naturgemäß sein solle; und mancherlei Verbesserungsvorschläge sind gemacht worden, welche sich auf Nahrung, Kleidung, Gewohnheiten u. dgl. beziehen. Unter diesen Vorschlägen ist der, daß sich unsere Damen mehr Bewegung machen sollten, einer der am meisten gehörten, weil er am wenigsten befolgt wird, trotzdem, daß der große Einfluß der körperlichen Bewegungen und Uebungen auf die Förderung der Gesundheit schon im grauen Alterthume anerkannt war und sich heutzutage fortwährend praktisch aufdrängt, namentlich den Bewohnerinnen großer Städte.

Mit diesem einfachen und doch so wichtigen Gedanken der Leibesübung für das weibliche Geschlecht beschäftigt sich nun unser Buch, indem es nicht blos Nothwendigkeit, Wesen

und Entwickelung einer weiblichen Bewegungslehre (Turnkunst oder Gymnastik) darlegt, sondern zugleich eine richtige, gesetzmäßige und dem weiblichen Geschlechte angemessene Anwendung der gymnastischen Hilfsmittel lehrt, wie sie, selbst unter den beschränkten Localverhältnissen im Haus oder Zimmer, eine Quelle der Gesundheit und des Frohsinns werden können.

Wir wissen recht gut, daß nicht alle Frauen Gelegenheit haben, sich durch Reisen, durch Wanderungen über Berg und Thal, oder durch zweckmäßige Beschäftigung im Haus, Hof und Garten die so nöthige Leibesübung zu verschaffen; — allein zu einer solchen Gymnastik, wie sie hier geboten wird, ist überall Rath zu schaffen. Dafür genügt schon der enge Raum des Zimmers, des Boudoirs, eines Corridors oder eines Gärtchens, wo man mit einem Stabe, einem Schwungseile, einem Federballe, einem Stuhle u. dgl. die nützlichsten Uebungen vornehmen kann. Will man noch ein Uebriges für die Gymnastik thun und einige Kosten nicht scheuen, so wird ein Schwebereck hinreichen, um auf dem kleinsten Raume mit den geringfügigsten Apparaten Gelegenheit zu Hunderten von zweckmäßigen und schönen Uebungen zu bieten, wie sie nach Anleitung unseres Buches von einer Person oder noch besser in Gesellschaft von mehreren ausgeführt werden können.

Von den Frauen, welche das Bedürfniß einer künstlichen Körperübung durch Gymnastik fühlen, und unser Büchlein zum Wegweiser wählen, wird nur zu verlangen sein, daß sie den I. Theil zuvörderst einmal aufmerksam durchlesen und sich sodann mit den unter den Abschnitten I und II be=

schriebenen Uebungen des II. Theiles vertraut machen. Das wird schon hinreichen, um sie mit Hilfe der Abbildungen zur Ausführung der im VI. Abschnitte unter 1 und 2 gebotenen Recepte zu befähigen, deren Durchübung wo möglich zur täglichen Gewohnheit werden muß. Nach einiger Zeit mögen sich unsere Leserinnen mit dem III. und IV. Abschnitte bekannt machen und ihre gymnastischen Pensen nach Anleitung des 3. und 4. Receptes erweitern. Das Alles möchte schon eine vollständige weibliche Hausgymnastik ausmachen, und nur, wenn man dazu besondere Veranlassung hat, eine kräftigere turnerische Uebung herzustellen, mag man sich auch die Gelegenheit zu den im V. Abschnitte beschriebenen Uebungen verschaffen.

Jene Beklagenswerthen, welche von den gymnastischen Uebungen als Heilmittel Gebrauch machen müssen, mögen den VII. Abschnitt benutzen und sich unter Beirath ihres Hausarztes diejenigen Uebungen auswählen, welche ihrem Zustande entsprechen. Namentlich in großen Städten und in den höheren Ständen giebt es leider so viele Frauen, welche sich durch ihre von der stärkenden und erquickenden Bewegung ausgeschlossene Lebensweise in den Zustand der Reizbarkeit, der nervösen Zufälle und der Launenhaftigkeit versetzt sehen, aus dem sie als Opfer der Hysterie am leichtesten durch Bewegung, namentlich im Freien, durch Land- und Seereisen u. dgl. befreit werden können. Für diese wird unser Buch besonders brauchbar sein.

Es sei ferne von uns, die hier empfohlene Gymnastik in ihren Wirkungen und in ihrer Bedeutung zu überschätzen,

da wir recht wohl wissen, daß außer der Bewegung noch mehrere andere Bedingungen erfüllt werden müssen, um einen annähernd vollkommenen Gesundheitszustand herzustellen. Auch wollen wir daran erinnern, wie es mit des Leibes Gesundheit allein noch nicht gethan ist, sondern daß erst mit der Gesundheit Leibes und der Seelen das Ziel erreicht wäre, welches auch der weiblichen Bildung gesteckt ist. Bei alle dem aber wird — wie unser Büchlein nachweist — die Bewegung ein Hauptmittel der weiblichen Gesundheit ausmachen müssen. Das Leben der meisten Frauen kann nicht in einer fortwährenden Pflege der Gesundheit aufgehen, da sie höheren Pflichten im Hause oder in der Familie nachzuleben haben; allein sie müssen es auch inmitten ihrer Obliegenheiten der Mühe werth halten, für die Erhaltung der Gesundheit auf alle mögliche Weise ernste Sorge zu tragen. Oft schützt man Mangel an Zeit dazu vor, obgleich diese sonst zahllosen Interessen, ja der sinnlichen Genußsucht nur zu häufig unbedenklich geopfert wird. Weil aber das weibliche Geschlecht fortdauernd der Leibesbewegung bedarf, um das leibliche und geistige Leben in Kraft und Fluß zu erhalten, so mag es auch durch Fleiß und feste Regel in seiner Tagesordnung so viel Zeit zu gewinnen suchen, um täglich einige gymnastische Uebungen vornehmen zu können. Ist nur erst der redliche Wille da, das Menschengeschlecht von verjährten Vorurtheilen, als der Ursache seiner Erbübel, zu befreien, so kann auch die diätetische Pflege des weiblichen Körpers durch Beobachtung und schickliche Versuche auf sehr bestimmte Grundsätze gebracht werden, deren folgerechte Anwendung zu Er-

gebnissen führen müßte, welche sich nicht vorher berechnen lassen.

Die kleine Mühe, welche den freundlichen Leserinnen das Nachleben unseres Buches machen dürfte, wird gewiß in vielen Fällen ihre großen Erfolge haben, und wir würden uns freuen, wenn es in diesem Sinne ein wahres Schatzkästlein würde für Gesundheit und Wohlbefinden, deren ja die Frauen besonders bedürfen, um ungestört und freudig ihr Tagewerk zu vollbringen als frische und fröhliche Trägerinnen des Familienlebens und des häuslichen Glückes.

Dresden, im Mai 1856.

M. Kloss.

Inhalt.

Zweiter Theil.

Zur Belehrung und Anwendung im Besonderen.

Weibliche Hausgymnastik.

Erster Theil.

Zur Belehrung im Allgemeinen.

I.

Die Gesundheit des weiblichen Geschlechtes unter den Einflüssen von Erziehung und Sitte.

„Das wichtigste Mittel aber zur Verbesserung des Menschengeschlechts ist vor Allem in der Verbesserung der Gesundheit des Weibes zu suchen, denn das Weib ist die Form, in welcher die menschliche Natur geformt wird."

Dr. R. Froriep.

Wenn es wahr ist, daß die Frauen die ersten Erzieher des Menschengeschlechtes sind, insofern körperliches und geistiges Wohl und Wehe der Kinder zum größten Theil von der körperlichen Gesundheit und der geistigen Befähigung der Mutter abhängt, so verdient die neuerdings von verschiedenen Seiten erhobene Klage über den körperlichen Verfall des weiblichen Geschlechtes unsere vollste Aufmerksamkeit. Jede Untersuchung über die Ursachen jener Erscheinung muß willkommen sein, und jedes Mittel zur Verbesserung der leiblichen Gesundheit des Weibes sollte sorgfältig ange-

wendet werden, weil diese die beste Basis ist für die Geisteskraft und moralische Stärke desselben, und weil darauf allerdings die kräftige Entwickelung der Familien, der Nationen, ja der ganzen Menschheit beruht.

Die Einen haben der weiblichen Erziehung, wie sie heutzutage gäng und gäbe ist, einen Theil der Schuld beigemessen, und ihr vorgeworfen, daß sie die Gesundheit, statt zu fördern, geradezu störe und untergrabe. Ein Blick auf die Lectionspläne der heutigen Mädchenschulen kann allerdings davon überzeugen, daß die irregeleitete, sachunkundige Gewissenhaftigkeit nicht genug Lehrobjecte ausmitteln konnte, während man kaum ein halbes Stündchen fand, welches der Erholung oder der körperlichen Uebung zu gute gekommen wäre. Das erklärt sich daraus, daß viele Vorsteher von Mädchenerziehungsanstalten ihre Aufgabe darein setzen, aus ihren Pflegebefohlenen Wunder der Bildung zu machen, weshalb sie die jungen Mädchen mit jedmöglicher künstlerischer und wissenschaftlicher Bildung auszustatten suchen. Es ist deshalb gar nicht selten, daß die jungen Mädchen tagtäglich mit 6—7 Stunden außer in weiblichen Arbeiten und in Elementargegenständen, in Englisch, Französisch, Mathematik, Naturgeschichte, Physik, Culturgeschichte, Gesang, Clavierspiel u. s. w. unterrichtet werden, während Bewegung und Sorge für die physische Erziehung zurückstehen müssen und als eine Sache von untergeordneter Bedeutung gelten. Das bestätigt uns auch Prof. Stoy, wenn er in seiner „Hauspädagogik in Monologen und Ansprachen“ sagt: „Mir liegen zur Hand die Lectionsberichte mehrerer Schulen neuester Zeit und ich fühle mich unwill-

kürlich versucht, sie in der Form von folgendem bekannten Bildungsrecepte zu wiederholen: „„Nimm 2—3 Quentchen Religionsunterricht, 2—3 Quentchen sogenanntes denkendes Lesen, 1 Quentchen Kalligraphie, Orthographie, Stylistik und deutsche Grammatik, ebensoviel von der Mythologie, Anthropologie, Technologie, Geographie, Astronomie, Geometrie, Logik, Mathematik, Psychologie, Physik, Welt-, Religions-, Reformations-, vaterländische und Naturgeschichte, eine doppelte Dosis von Arithmetik, eine einfache von freiem Handzeichnen, Singen, Recitiren und Declamiren, setze nach Belieben etwas Lateinisch, Griechisch, Französisch, Englisch, Italienisch hinzu, mische dies Alles wohl durcheinander, schüttle es des Tages mehrmals um und reiche theelöffelweise der Jugend davon in der Zeit von 7—12 Uhr Vormittags und von 2—6 Uhr Nachmittags. Zum Nachtrinken während der freien Stunden kann man einige Pfund Privatarbeiten, Clavier- und etwas gymnastischen Unterricht verordnen, die weibliche Jugend überdies mit Stricken, Häkeln, Nähen tractiren."" So dictatorisch tritt der Zeitgeist auf, so unumschränkt ist seine Regierungsweise! Aber despotische Regierungen reizen immer zu Kampf und Streite. Darum erheben sich auch gegen diese Gewaltherrscher zwei mächtige Stimmführer. Zuerst tritt auf der Geist der Medizin und ruft mit lauter Stimme der Schaar der Schüler zu: „O ihr Armen, denen man im Religionsunterrichte salbungsvoll und weise predigt die Pflicht der Selbsterhaltung und zu gleicher Zeit im Leben auferlegt die Pflicht der Selbstvernichtung, ihr lernt schreiben, schön schreiben vielleicht — aber nur

um euer frühes Testament in gutem Style abzufassen — ihr lernt durch die Geographie Reisen um die Erde machen, aber euere eigene Lebensreise wird bald an ihrem Ziele sein — ihr lernt in Naturgeschichte und Physiologie die Verrichtungen der Organe in den Organismen aus dem Fundamente verstehen, aber euere edelsten Organe verkümmern — ihr berechnet sicher die Gesetze der Curven und werdet selber zu Curven — ihr folgt mit dem geistigen Auge den Bahnen der Gestirne, aber euer leibliches Auge wird bald zu stumpf sein, den heiteren Abendstern zu finden — ihr bewundert die Thaten der vaterländischen Krieger, werdet aber selber immer schwächer und siecher."

Es wäre unrecht, wenn man nicht zugeben wollte, daß sowol die öffentliche, als auch die häusliche Mädchenerziehung hie und da angefangen habe, einen natürlicheren Weg einzuschlagen; als Thatsache steht es aber heute noch fest, daß die Mehrzahl der Mädchenschulen in geistigen Dingen über das Bedürfniß hinausgeht, während sie in Sachen der physischen Erziehung den allernöthigsten Anforderungen nicht genügt. Wird den Vorständen von Mädchenerziehungsanstalten etwa der Rath gegeben, zur Vermeidung nachtheiliger Einflüsse neben den vielen Lehr- und Sitzstunden auch einige Turnstunden einzurichten, so entgegnet man dem wol achselzuckend, daß keine Zeit und kein Raum dazu da sei; oder man bemerkt mit bedenklicher Miene, daß das Turnen unweiblich sei und unweiblich mache. Daran aber denkt man nicht, daß die Mehrzahl der von den höheren Töchterschulen aufgenommenen Unterrichtsgegenstände eine entschieden männliche Bildung begründet und im Grunde

viel unweiblicher macht, als ein rationeller Turnunterricht, der wohlweislich Wesen, Eigenthümlichkeit und Bestimmung des weiblichen Geschlechtes berücksichtigt und sich überdies nach den Ansichten der einsichtsvollsten Aerzte gegenwärtig als eine Nothwendigkeit bei der weiblichen Erziehung herausstellt.

Die Versäumniß in diesem Puncte wird übrigens nicht durch die Vorstände der Mädchenschulen und Pensionate allein verschuldet, da diese sich meist den Wünschen der Eltern zu bequemen haben. Und es gibt noch viele Eltern, welche sich nicht davon überzeugen können oder wollen, daß auch die Mädchen eben so sehr als die Knaben der Körperübung bedürfen. Nur gar zu viele, namentlich aus den höheren Ständen meinen, sie könnten ohne die Gesundheit ihrer Töchter zu gefährden, dieselben künstlich dazu aufziehen, was man als „fashionable Muster von Weiblichkeit" betrachtet. Während man daher die Knaben immer energischere Turnübungen treiben läßt, wird den Mädchen, obwol dieselben ihre Körperkraft ebenfalls nur durch Uebung in voller Energie zu erhalten im Stande sind, förmlich verboten, die Bewegung und die Uebungen vorzunehmen, deren sie, wie wir später nachweisen werden, höchst bedürftig sind. Anstatt daß man ihre Muskeln und Nerven stärkt, bringt man dieselben auf das Niveau der Schwäche „vornehmer Damen" herunter, wenn man ihnen ein möglichst geringes Maß leiblicher Bewegung gestattet. Es ist deshalb die physische Erziehung der Mädchen von dem englischen Arzt Dr. Tilt ein wahres Procrustes-Verfahren genannt worden. Wir legen freilich nicht, wie weiland Procrustes, unsere

Töchter auf eine Bettstelle und hauen ihnen ihre Füße ab, wenn sie uns zu lang scheinen, aber wir verfahren mit ihnen doch ziemlich ebenso wie die Chinesen mit den Füßen des schönen Geschlechtes. Wird nicht bisweilen einem Mädchen die Diät verkürzt, aus Furcht, sie möchte zu stark werden? oder aus Angst, sie möchte blühendere Farben bekommen, als es sich mit einem aristokratischen Aussehen verträgt? Schnüren wir nicht unsern Töchtern die Taille zusammen, aus Furcht, sie möchten plump und dick genannt werden? Suchen wir nicht die volle Entwickelung ihrer Gliedmaßen und ihres Körpers auf jede Weise zu hemmen, damit sie fein aussehen? Und wenn es auf solche Weise gelungen ist, ein zartes, kränkliches, nervöses und hysterisches Dämchen zu erziehen, so brauchen wir uns nicht mehr zu wundern, daß Aerzte wie Bock, Ideler, Klencke, Froriep, Richter u. A. von einem betrübenden Zustande der körperlichen Beschaffenheit unserer Frauen sprechen können. Erklärlich wenigstens ist es, wenn heutzutage die meisten Mütter sich als unfähig zum Säugen ihrer Kinder erweisen, wenn fortwährend und überall Klagen über Unwohlsein gehört werden und der Besuch von Bädern, Kaltwasser- und anderen Heilanstalten sich von Jahr zu Jahr steigert.

Wie so auf der einen Seite eine naturwidrige Behandlung des Körpers bei der Erziehung als eine Ursache jenes körperlichen Verfalles angesehen werden kann, so sind später die Einwirkungen der zahlreichen Einflüsse der Civilisation auf die Gesundheit der Frauen nicht weniger hemmend und nachtheilig. Durch die Lebensweise, durch die Ansprüche der Gesellschaft oder die Tyrannei der Mode werden na-

mentlich die vornehmeren Frauen der Gegenwart gezwungen, ihr Leben in reiner Unthätigkeit zu verbringen und sich jene kräftigende und erfrischende Bewegung zu versagen, die sie allein zum rechten Lebensgebrauche befähigt und vor jenen Krankheiten, wie Muskelschwäche, Blutarmuth, Hysterie, Tuberkelkrase, Brust- und Unterleibsbeschwerden, Nervenreizbarkeit u. s. w. bewahrt, die jetzt unter dem weiblichen Geschlechte leider immer mehr einheimisch geworden sind. Der Culturhistoriker Riehl gibt uns in seiner „Familie" ein treffendes Bild von den modernen Zuständen, unter denen namentlich die Frauen der höheren Stände ihre Lebensordnung einzurichten genöthigt sind: „Seit dem Mittelalter", sagt er, „blieb der Aristokratie das Streben eigen, nicht nur die Sonderung der Geschlechter immer schärfer zu vollziehen — was die nothwendige und wohlthätige Folge der entwickelten Gesittung überhaupt ist — sondern sie auch in allem äußeren Nebenwerk auf die Spitze zu treiben. Dadurch sind wir dann namentlich zu einem Extrem der Ueberweiblichkeit gekommen, die eben so einseitig ist als die Unweiblichkeit bei dem rohen Volk.

Selbst der leibliche Gegensatz von Mann und Weib hat sich in der sogenannten „feinen" Welt zu einer fast erschreckenden Bestimmtheit durchgebildet. Schier findet man in dem Schmächtigen, Marklosen, Krankhaften das eigenthümlich Weibliche, wenn man bei dem Mann die frische Natur noch allenfalls gelten läßt. Die Unterscheidung des „schwachen" und „starken" Geschlechts wird auf dieser Stufe eine bittere Wahrheit. Eine schmächtig in der Stubenluft aufgeschossene Gestalt mit leidend weißer Gesichts-

farbe gilt uns schon als der Typus ächter moderner Frauenart. Die weichen, rundlichen, unterschiedslosen Formen in Gestalt und Zügen nehmen bei unseren Frauen so bedenklich überhand, daß wir fast den Sinn für persönlich charakteristische weibliche Schönheit verlieren. Wir zwingen unsere Maler immer mehr zu der Manier, einen Frauenkopf wie den anderen zu bilden.

Während beim gemeinen Volk das Weib die volle Hälfte von des Mannes harter körperlicher Arbeit auf ihre Schultern nimmt, wird unter feinen Leuten die einfachste Kraftäußerung und Leibesübung für unweiblich gestempelt. Eine Dame, die auch nur einen ehrlichen Tagemarsch rüstig zu Fuß machen kann, gilt für ein Mannweib. Wer die edle, schönen Frauen so wohl anstehende Reitkunst übt, erscheint schon halbwegs als eine Emancipirte. Schon bei den höfischen Frauen des Mittelalters gilt es als eines der obersten Gesetze des Anstandes, möglichst langsam und mit ganz kleinen Schrittchen zu gehen, andeutend, daß nicht eine geschäftliche Nöthigung, sondern lediglich die freie Laune eine Dame zu dem plebejischen Act des Gehens treiben dürfe.

Hiermit hängt zusammen, daß das lange bis auf die Füße herabfallende Hof- und Paradekleid, welches jede freie und rasche Bewegung hemmt und eine Zwangsjacke zum feierlich langsamen Tempo ist, allmälig auch das Werktagskleid der vornehmen Damen und dann leider sogar der Bürgersfrau wurde.

Hände, so fein und niedlich, daß man ihnen ansieht, es

sei niemals mit denselben gearbeitet worden, Füße, so klein und nach dem Rücken hinauf widernatürlich zusammengedrückt, daß ein vollkommener Körper gar nicht ordentlich darauf stehen, geschweige gehen kann, gelten für besondere weibliche Schönheiten. Aphrodite zeigt uns an den Bildsäulen der Griechen und Römer noch so kräftig ausgebildete und gut proportionirte Füße, daß eine moderne Dame sich schämen würde dergleichen zu besitzen."

Mit alle diesem soll keineswegs der für die Idealität des Familienlebens so bedeutsame Zug in der Stellung des Weibes angetastet werden, wornach in den höheren Gesellschaftsschichten die Last aller äußeren Berufsarbeit von ihm genommen ist, damit es im stillen, in sich befriedeten Sein die versöhnte Innerlichkeit des Gemüthslebens gegenüber dem nach Außen dringenden Schaffen des Mannes voll und rein und schön darstelle. Es kommt uns hier nur darauf an, auf die Gefahr hinzuweisen, welche dem weiblichen Geschlechte durch die aus Naturell oder Sitte eingeschränkte Körperthätigkeit nur zu leicht für seine Gesundheit erwächst. Bringen die Frauen die Tage bei fast vollständiger Körperruhe am Stickrahmen, oder einen Roman in der Hand auf dem Divan zu, so wird ihr Leben im physiologischen Sinne auf das Minimum seiner Thätigkeit zurückgeführt und die nie unterbrochene Ruhe der Bewegungsmuskeln hat zur Folge, daß der Kreislauf des Blutes kaum noch in denjenigen Gefäßen ein normalmäßiger ist, welche die Kräfte des matten Herzens etwa erreichen können. Jene stete Gefangenschaft hinter dem Stickrahmen und dem Theetisch steigert in Gemeinschaft mit verschiedenen anderen Raffinements des

Luxus die Verweichlichung und Verzärtelung in einem solchen Grade, daß die bedauernswürdigen Frauenzimmer bei der geringsten anhaltenden Bewegung alle Empfindung eines kranken Menschen, wie Herzklopfen, kurzen Athem, Zittern und Mattigkeit, spüren. Deshalb erinnert auch einer der bedeutendsten Diätetiker der Neuzeit, Prof. Dr. Ideler, dringend daran, daß das Weib, um in so vielen Stürmen der geistigen und körperlichen Gefühle auszudauern, auch jene Schnellkraft der Nerven erlangen müsse, welche nur im thätigen Widerstande gegen unangenehme, ja peinliche Eindrücke erworben wird. Daher muß der Diätetiker nachdrücklich gegen alle Modethorheiten sich erklären, durch welche das Weib immer mehr von aller Gemeinschaft mit der stärkenden und erquickenden, tief erregenden Natur ausgeschlossen wird, als könnte es, ein Geschöpf milder Zonen, nur noch in Treibhäusern ein verkümmertes Dasein fristen.

Am deutlichsten spricht sich das eben Gesagte in Bezug auf die willkürliche Bewegung aus, welche den Jungfrauen versagt wird, als ob sie davon Verrenkung der Glieder, Zerstörung der Eingeweide, Bersten der Blutgefäße zu fürchten hätten, und von der sie sich zuletzt dergestalt entwöhnen, daß ihnen eine kleine Fußreise schon Fieberwallungen und Erschöpfung zuzieht. Kaum aber ruft die Musik zum Tanze, so ist es, als ob Oberons Horn, welches auch Gichtbrüchige und Lahme mit frischer Lebendigkeit beseelte, ihnen eine unversiegliche Fülle von Kraft eingehaucht hätte, und von Liebe und Jugendfeuer durchströmt wird die Tänzerin erst jetzt der in ihr schlummernden Kräfte sich bewußt, daher

sie in der Einladung zum Balle eigentlich nur dem Rufe der Natur folgt, welche sie für die lange entbehrte Lebensfreude doch in Etwas schadlos halten will. Warum muß denn aber durch alle Zurüstungen der Mode und des Ceremoniells, welche in Verbindung mit bachantischen Sprüngen oft den Tanz zur Todesursache machen, das an seltenen Festen erreicht werden, wozu täglich die bequemste Gelegenheit sich darböte?

Das der despotischen Modeherrschaft unterworfene Weib lernt nur zu sehr und zu bald die Stimme der Natur in Bezug auf die physischen Bedürfnisse überhören, und seine vollkräftige Gesundheit ist daher fast ein Ideal, welches sich doch bei seinen reichen und bildsamen Naturanlagen so leicht verwirklichen ließe. Die Pädagogik und die Diätetik kommen in der gemeinschaftlichen Aufgabe für Verwirklichung dieses Ideals zusammen, indem sie nicht blos dazu beitragen sollen, das Menschengeschlecht von verjährten Vorurtheilen zu befreien, sondern zugleich auch die Mittel anwenden zu lehren, welche zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit der Einzelnen wie der Gesammtheit dienen. Wenn gegenwärtig fast aller Orten Institute für Heilgymnastik und Orthopädie eröffnet werden und vollauf beschäftigt sind, um die Verkrüppelungen und Verkrümmungen des weiblichen Körpers mühsam und künstlich durch gymnastische Uebungen zur natürlichen Wohlgestalt zurückzubilden, so sind das sichere Zeichen von den Mängeln unserer weiblichen Erziehung, und es liegt dann der Gedanke so nahe, eben durch die Gymnastik eine naturgemäße Entwickelung des erschlafften weiblichen Körpers zu unterstützen und

dadurch ein in allen Organen und Kräften durchgebildetes weibliches Leben als die reinste Quelle der weiblichen Gesundheit und Schönheit herzustellen. Der folgende Abschnitt soll uns die Befähigung der Gymnastik dazu im Besonderen nachweisen.

II.

Die Gymnastik als Gesundheitsmittel im Allgemeinen.

„Denn sehen wir, wie die Gymnastik dem Mosisstabe vergleichbar ist, dessen Schlag dem Felsen eine unversiegliche Quelle entlockte, weil auch jene den Leib mit einer ungeahnten Fülle und Macht der Kräfte ausstattet, in deren Bewußtsein der Geist zu jedem hochherzigen Streben sich angetrieben fühlt, welches im gebrechlichen Körper nur allzu leicht ermattet, so kann man sich kaum der Voraussetzung erwehren, daß die Gymnastik der eigentliche Mittelpunct der gesammten Diätetik sei, wie sie es auch für ihren leiblichen Theil wirklich ist, da sie das Maß der körperlichen Kräfte allein zur höchsten Summe hinaufzutreiben vermag."

Prof. Dr. Ideler.

Von der Wichtigkeit einer geregelten Bewegung für die Gesundheit des Körpers und Geistes überzeugt uns ebenso die Wissenschaft, wie die Erfahrung. So wie ein fließendes Wasser rein bleibt, sagte schon der alte Schriftsteller Plempius, ein stillstehendes aber verdirbt: ebenso erhält die Uebung unsere Körper bei Gesundheit; Trägheit und Unthätigkeit hingegen wird ihnen eine Quelle des Verderbens und der Krankheiten. Leben ist Bewegung, und ohne Bewegung ist keine vollkommene Gesundheit möglich, weil Bewegung und Thätigkeit die Grundgesetze alles organischen Lebens, aller Entwickelung und Bildung ausmachen, die ebenso im Kleinsten wie im Größten, im Herzen des Menschen wie im Organismus der Welten herrschen: Thätigkeit und Bewegung gehören wesentlich zum Grundcharakter des Lebens.

Die äußere Bewegung wird vermittelt durch die Muskeln oder das Fleisch, welches sich um den ganzen Körper lagert. Durch die Bewegungsnerven setzt der Wille vom Gehirn aus die Muskeln in Thätigkeit und veranlaßt so die willkürlichen Bewegungen, deren Zustandekommen wiederum von der richtigen Beschaffenheit des Gehirns, der Muskeln, der Bewegungsnerven und des Knochen- und Knorpelgerüstes abhängt. Namentlich die willkürlichen Muskeln, welche im gesunden Zustande dem Willen unterworfen sind, haben auf die wichtigsten Functionen des menschlichen Körpers, auf Verdauung, Ernährung, Athmung, Blutbereitung ꝛc. den größten Einfluß.

Die Physiologie lehrt nämlich, daß durch diese Thätigkeiten ein fortwährender Stoffwechsel in unserem Körper vor sich geht, wobei sich derselbe durch Aufnahme gesunder Nahrungsmittel, durch Verarbeitung derselben in die Stoffe, aus denen der Körper besteht, und durch die Ausstoßung der unbrauchbaren Substanzen in einem fortwährenden Zustande der Entwickelung und Neugestaltung befindet. Dieser Verjüngungsproceß bildet die Grundlage der Gesundheit und des langen Lebens, und wo dieser Stoffwechsel in irgend einem Gewebe oder Organe unregelmäßig vor sich geht oder ganz gestört wird, da ist die Ursache zur Krankheit oder zum Tode gegeben. Verschiedene Bedingungen müssen sich erfüllen, um diese Körperverjüngung zu erhalten und die Lebenskraft zu erneuern, welche die Gesundheit regiert und vor Krankheit schützt.

Wir können hier nicht auf alle jene Lebenspotenzen eingehen, da wir es hier vorwiegend nur mit einer derselben,

der Bewegung, zu thun haben. Die Muskelbewegung ist eines der hauptsächlichsten Förderungsmittel der Gesundheit, indem durch keine andere Verrichtung des menschlichen Körpers alle Organe so direct zum Stoffwechsel in sich selbst veranlaßt werden. Bei dem innigen Zusammenhange des Muskelsystems mit dem Nervensysteme, welches alle Thätigkeiten des leiblichen Lebens durchdringt, bleibt die Wirkung allgemeiner Muskelbewegung nicht auf den Muskel- und Empfindungsapparat allein beschränkt, woher es kommt, daß alle Muskelbewegungen nicht blos die Muskeln selbst stärken, sondern den Stoffwechsel im ganzen Körper beleben. Die Vortheile der Bewegungen lassen sich deshalb nach Prof. Bock in folgenden Puncten zusammenfassen: 1. die Willensthätigkeit des Gehirns lernt leichter und besser vor sich gehen, es bildet sich ein kräftiger Wille mit Unerschrockenheit aus; 2. das Gehirn wird von psychischem Drucke entlastet, in Folge der ableitenden Anregung seiner Willensthätigkeit; 3. der Schlaf wird befördert, wegen Verbrauchs von Hirnsubstanz, die sich dann im Schlafe restaurirt; 4. die Muskulatur gewinnt an Stärke, Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit bei ihrer Thätigkeit, theils durch die bessere Ernährung, theils durch die Uebung derselben; 5. es wird Hunger und Durst erzeugt, in Folge des Verbrauchs von Muskel- und Nervensubstanz, sowie durch die Vermehrung flüssiger Absonderungen; 6. die zur Unterhaltung und Ernährung (des Stoffwechsels) nöthigen Processe werden bethätigt, wie der Blutkreislauf, die Verdauung, der Speisesaft- und Lymphfluß, das Athmen, die Ab- und Aussonderungen, die Wärmeentwickelung. Es

gibt kein besseres Mittel zur Hebung von Blutstockungen (Congestionen), Verstopfungen, von Unthätigkeit der Haut u. s. w., als zweckmäßiges Bewegen; 7. das Gerüst des menschlichen Körpers wird besser entwickelt; die Knochen werden stark und fest, die Brust- und Bauchhöhle umfänglich, die Wirbelsäule wohlgestaltet.

Durch die Cultur wurde ein großer Theil der Menschen in Zustände versetzt, in denen sie dem Bedürfnisse der leiblichen Bewegung nur unzureichend genügen konnten, wovon sich sehr bald die nachtheiligen Folgen in einer körperlichen Verkümmerung, wie in der Ueberhandnahme zahlreicher Krankheiten zeigten. Was man auf natürlichem Wege durch ein Leben in freier Natur nicht mehr erreichen konnte, suchte man nun durch künstliche Mittel zu ersetzen, und so entstand die Gymnastik (in Deutschland neuerdings Turnkunst genannt) als ein System von Leibesübungen für den Zweck der Gesundheit, Gewandtheit, Kraft, Ausdauer und Schönheit des Körpers.

Die Aerzte der alten Griechen kamen sehr bald zu der Ueberzeugung, daß zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit nichts mehr beitrüge, als eine den Verschiedenheiten der Leibesbeschaffenheit, des Alters und des Geschlechtes angemessene Bewegung. Schon Aesculap und Herodikus verordneten ihren Kranken bestimmte Bewegungen. Von der Medea sagte man, daß sie ihre Patienten dieselben Uebungen treiben ließ, welche Aesculap den seinigen verordnete. Sie wurde für eine Zauberin gehalten, welche den Menschen ihre Jugend wiedergeben und sie in ein kraftvolleres Alter versetzen könne. Im Grunde aber

war sie wol nur eine einsichtsvolle Frau, welche durch gymnastische Uebungen weichlichen, weibischen und durch Müßiggang entnervten Menschen zu einer vollkommenen Gesundheit wieder verhalf und sie durch Arbeiten an warmen Orten stärkte. Das mochte zu der Fabel Anlaß geben, daß sie den Menschen durch Kochen ihre Jugend wiederverliehen habe.

In der Folge wurden die Gymnasien oder die Anstalten für die körperlichen Uebungen der Jugend, nebst den öffentlichen Bädern, die wichtigsten Einrichtungen fast in allen Städten des alten Griechenlands und Roms. Von da an beginnt die Geschichte der Gymnastik, in welcher sich bis auf die neueste Zeit verschiedene Epochen unterscheiden lassen. Es kann aber nicht unsere Aufgabe sein, hier auf diese Entwickelung der Gymnastik im Culturleben der Völker überhaupt näher einzugehen. Wir beschränken uns vielmehr darauf, die Bedeutung derselben für die gegenwärtigen Bildungsverhältnisse des Frauengeschlechtes zu würdigen und das geschichtliche Auftreten einer weiblichen Gymnastik bis auf die neueste Zeit zu verfolgen.

III.

Bedeutung der Gymnastik für das weibliche Geschlecht.

„Die normale Bildungsthätigkeit schließt das Bewegungsvermögen alles Stoffes ein, das wir Kraft nennen. Ein vernünftiges diätetisches Verhalten muß daher auf Kräftigung des Körpers gerichtet sein. Weil das beste Mittel zu diesem Zwecke die Muskelthätigkeit ist, so liegt auf der Hand, daß im Allgemeinen das andere Geschlecht, zumal der höheren Stände, sich im Nachtheil befindet, weil es durchschnittlich sehr wenig active Muskelthätigkeit ausübt. Es ist daher den Damen nachdrücklich zu rathen, durch fleißige Bewegung in die körperlichen Verrichtungen den nothwendigen Fluß zu bringen, dessen höhere Folge die Kräftigung ist."

Dr. E. v. Nußdorf.

Wenn wir in dem bereits Angeführten die Bedeutung der Gymnastik für Gesundheitscultur erfahrungsmäßig und wissenschaftlich zu begründen versuchten, so haben wir uns dabei schon im Allgemeinen für Bejahung der Frage: „ob das Turnen für das weibliche Geschlecht zweckmäßig und nothwendig sei?" ausgesprochen. Es bleibt uns noch übrig, die Gründe anzuführen, nach denen die regelmäßige Leibesübung für das weibliche Geschlecht ganz besonders empfohlen werden muß.

Für die zahlreichen Schädlichkeiten, welche namentlich unter den gebildeten Classen der Bevölkerung nur zu leicht das Gleichgewicht und freie Spiel der Lebenskräfte, die Einheit der Lebensthätigkeit des Organismus, die Gesundheit des Leibes und der Seele stören, ist das weibliche

Geschlecht seiner körperlichen Organisation, wie seiner Stellung in der Gesellschaft nach, ganz besonders empfänglich. Das erklärt sich daraus, daß das Gewebe des weiblichen Körpers, wie wir noch besonders bemerken werden, zarter und feiner und daher zu jener langen Reihe von Krankheiten geneigter ist, die aus Erschlaffung des Muskelsystems entspringen.

Diese Muskelschwäche äußert einen nachtheiligen Einfluß zunächst auf die äußere Haltung und Bewegung des Körpers, insofern derselben der architektonische Aufbau des Knochengerüstes zu Grunde liegt. Die plastische Seite der weiblichen Schönheit erhält in diesem Sinne ihre Stütze hauptsächlich durch eine normale Bildung der Rückenwirbelsäule und durch eine gute Entwickelung der Becken- und Hüftgegend.

Das aus Knochenringen und Knorpeln zusammengesetzte vielgliederige und biegsame Rückgrat kann nur durch die Muskeln, namentlich durch kräftige Rückenmuskeln aufrecht erhalten werden, und wo diese den Dienst versagen, entstehen alle jene Mißgestaltungen, welche in der Form von schiefen Schultern, hohen Hüften, geneigten Köpfen, Buckeln 2c., die weibliche Schönheit nur zu häufig beeinträchtigen. Daß das weibliche Geschlecht den Rückgratsverkrümmungen am meisten unterworfen ist, ergibt sich schon aus der Statistik der orthopädischen Anstalten, wo von 100 mißgestalteten Patienten durchschnittlich 80—85 auf das weibliche Geschlecht kommen. In dem Mangel an Bewegung ist die Ursache dieser Erscheinung hauptsächlich zu suchen. Alexander v. Humboldt versichert, daß er

während seines fünfjährigen Aufenthaltes in Südamerika niemals irgend eine allgemein verbreitete Mißbildung unter den Männern und Frauen gesehen habe. Sähe man den Nutzen der Bewegung in freier Luft in unseren civilisirten Ländern richtiger ein, so würden die Aerzte weit seltener wegen hoher Schultern und verkrümmter Rückgrate der jungen Mädchen um Hülfe angegangen werden, und es würde gewiß äußerst selten Gelegenheit geben, einen von Natur zum aufrechten Gange bestimmten, aber unter seinem eigenen geringen Gewichte nachgebenden Körper mit Stahlschienen zu stützen. Am häufigsten zeigen sich diese Mißbildungen beim weiblichen Geschlechte um die Zeit der Pubertät, was sich aus dem schnellen Wachsthume in dieser Periode erklärt. Das Wachsthum muß gleichmäßig und in Uebereinstimmung aller Körpertheile vor sich gehen, so daß z. B. die Vergrößerung der Knochen gleichen Schritt mit der Zunahme der Muskeln zu halten hat. Wenn nun um jene Zeit die Bildung des Knochengerüstes ihrer Vollendung rasch entgegengeht, eine naturgemäße Entwickelung des Muskelsystems aber zurückbleibt, so sind die gewöhnlichen Verbiegungen, Verkrümmungen und Verschiebungen des Knochengerüstes die leicht erklärlichen Resultate jenes Mißverhältnisses, das nur durch angemessene Gymnastik ausgeglichen werden kann.

Aehnlich verhält es sich auch mit der Hüft- und Beckengegend, deren Verbildung und mangelhafte Entwickelung ebenfalls als eine Folge von vielem Sitzen und Mangel an Bewegung anzusehen sind. Die Hüft- und Beckenknochen bilden den eigentlichen Stütz- und Schwerpunct des ganzen

Körpers, so daß eine richtige Körperhaltung nur dann möglich ist, wenn das knöcherne Becken seine volle räumliche Ausbildung erlangt hat. Diese Ausbildung ist namentlich von der Thätigkeit der sich an dasselbe ansetzenden Muskeln der Oberschenkel abhängig, was durch tüchtige Bewegung beim Gehen, Laufen, Springen, Schlittschuhlaufen, Tanzen ꝛc. wesentlich unterstützt wird. „Man kann es auf den ersten Blick an der ganzen Haltung des Körpers erkennen," sagt Prof. Ideler, „ob er in dieser Region zur vollen Ausbildung gelangt ist, denn nur unter dieser Bedingung zeigt er jene Leichtigkeit, Sicherheit und Festigkeit in allen Bewegungen, welche es bezeugen, daß in ihm der Schwerpunct den rechten Ort einnimmt, und daher jenes Schwanken nach den Seiten, jene Hinfälligkeit ausschließt, wodurch die Schwäche der Hüften sich verräth. Jene Unglücklichen, welche sich durch Schnürleiber und Bandagen wie ein baufälliges Haus durch Anker und Stützen aufrecht erhalten müssen, und in sich kraftlos zusammensinken, sobald sie die äußeren Reifen ablegen; wie leicht wäre ihnen durch gymnastische Uebungen zu helfen gewesen. Mit Wehmuth muß man hierbei besonders der vielen Mütter gedenken, welche der Natur nicht ihren Tribut zollen können, ohne in die höchste Lebensgefahr zu gerathen, weil bei dem Geburtsacte das Kind keinen leichten und freien Durchgang durch die viel zu enge untere Beckenöffnung finden konnte. Schwerlich hat sich bei den Spartanerinnen jemals ein so herbes Schicksal ereignet, bei welchem man mit Unwillen daran denken muß, daß so wenig Sorge getragen wird, demselben vorzubeugen.

Das sind die Folgen eines falschen Schicklichkeitsgefühles, welches aus Prüderie die Aufmerksamkeit von gewissen Nothwendigkeiten des Lebens abwendet, und daher die Rettungsmittel zur rechten Zeit verabsäumt."

Von der Vernachlässigung der Muskelthätigkeit schreibt sich dann auch jenes Zusammensinken des Körpers her, an welchem nach Prof. Richter (a. a. O.) „viele Frauen vor der Zeit, und oft durch eigene Schuld leiden. Sie werden nämlich vor der Zeit muskelschwach, so daß die Rückenmuskeln den Körper nicht mehr aufrecht erhalten. Dazu trägt oft eine aus den jungen Jahren mitgebrachte Muskelschwäche bei (besonders bei Bleichsüchtig-Gewesenen); oft ist diese Schwäche die Folge von öfteren oder unglücklichen Wochenbetten, vom Stillen oder von entkräftenden Körperkrankheiten. Allein sehr oft rührt das Zusammensinken auch von eigner Vernachlässigung her. Als Mädchen ist unsere Schöne kerzengerade einhergegangen, um zu gefallen. Seit sie aber „einen Mann hat," glaubt sie dies nicht mehr nöthig zu haben, sie läßt den Rücken zusammensinken, sie überläßt sich ihrer Trägheit: siehe da, bald ist sie um ein, ja zwei Zoll kleiner, und endlich ganz in sich zusammengesunken! Wenn unsere Frauen nicht blos das Unschöne dieser Gewohnheit, sondern auch die Leiden innerer Organe, welche sie sich dadurch zuziehen, bedächten: so würden sie sich gewiß eifrig bemühen, ihre Rückenmuskeln kräftig zu erhalten!"

Durch angemessene Muskelthätigkeit wird das weibliche Geschlecht zugleich vor jener schwächlichen Ausbildung der-

jenigen Knochenwandungen bewahrt, welche die wichtigsten Höhlen des Rumpfes ganz oder zum Theil umgeben. Wir erinnern zunächst an die Brusthöhle, deren volle räumliche Ausdehnung für die in ihr gelegenen edlen Organe deshalb so wichtig ist, weil jene zahllosen Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht, häufig genug ihren letzten Grund in einem zu engen Baue des Brustkorbes finden. Bei einer schlaffen und muskelträgen Körperbeschaffenheit in der Nacken-, Rücken- und Brustgegend erfolgt ein Vorsinken der Schultern im Zusammenhange mit einem Zusammenpressen und Plattdrücken der Rippen, so daß der Brustkasten nach unten sinkt und oben flach und eng wird. Wenn bei solcher Organisation die wichtigen Functionen des Athemholens und des Blutumlaufs gehemmt werden müssen, so liegt die Entstehung jener fürchterlichen Lungen- und Herzkrankheiten, welche schon so viele Millionen in der Blüthe ihrer Jahre hingerafft haben, sehr nahe. Wir werden im Stande sein, eine Reihe von gymnastischen Uebungen zu bezeichnen, welche die räumliche Erweiterung des Brustkorbes fördern und so jenen Uebeln wirksam vorbeugen helfen.

Jene Geschlechtseigenthümlichkeit, wonach beim weiblichen Körper Verdauungs- und Fortpflanzungsregion beträchtlich vorherrschen, erklärt es, daß beim Weibe der Unterleib viel entwickelter erscheint, als beim Manne. Darum sind auch Störungen in den Unterleibsfunctionen für das weibliche Geschlecht ganz besonders bedeutsam und störend für die Gesundheit. Professor Richter bezeichnet es in dieser Beziehung ausdrücklich als eine weibliche Unschönheit, wenn ein gewölb-

tes Hervortreten der Bauchwände zu bemerken sei, was von der Erschlaffung aller Bauchmuskeln herrühre und, abgesehen von der Verunzierung, noch eine Menge jener Unterleibsbeschwerden (Magenbeschwerden, träge Verdauung, Nervenverstimmungen, Hysterie ꝛc.) zur Folge habe, an denen so viele Damen leiden; es sei dieser Zustand auch eine Quelle schwieriger und schmerzhafter Geburtsverläufe. Die Gymnastik kommt auch hier als ein wichtiges und nothwendiges Mittel zur Verhütung und zur Linderung solcher Leiden in Betracht. Ebenso ist die Gymnastik von Aerzten als vorbauendes und heilendes Mittel gegen einen krankhaften Zustand empfohlen worden, der dem weiblichen Geschlechte besonders eigenthümlich ist: wir meinen die Blutarmuth und Bleichsucht. Da das Blut alle Theile des Körpers ernährt, so ist die Erzeugung eines gesunden Blutes eigentlich der Mittelpunct eines gesunden Lebens. Durch ein Mißverhältniß in den nothwendigen Bestandtheilen des Blutes wird auch die Ernährung des Körpers eine fehlerhafte, was allerlei Störungen in einzelnen Organen oder im ganzen Körper zur Folge haben muß. Die Blutarmuth entsteht aus einer solchen fehlerhaften Mischung des Blutes, wonach diesem wahrscheinlich das Eisen als nothwendiger Ernährungsstoff fehlt. Die mittelbaren Entstehungsursachen dieser Krankheit sind von einem Mißverhältnisse zwischen dem Verbrauche und dem Wiederersatz des Blutes, von schlechten Nahrungsmitteln oder davon herzuleiten, daß die Nahrung bei Mangel an Luft und Bewegung nicht gehörig zu Blut verarbeitet wird. Als äußere Kennzeichen der Blutarmuth sind Blässe der Haut, der Lippen und des

Zahnfleisches, abgezirkelte rothe Wangen, Trockenheit der Haut, allgemeine Abmagerung und schlaffe Muskulatur zu bezeichnen, während sich ihre Symptome in Kurzathmigkeit, Appetitlosigkeit, häufigem Frösteln, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Gemüthsverstimmungen und in Magen- und Verdauungsbeschwerden als die Folgen von gestörter Thätigkeit des Organismus kund geben.

Nach Dr. Tilt sind vielleicht zwei Drittheile aller weiblichen Wesen aus allen Classen, welche auf den Straßen unserer großen Städte uns begegnen, von diesem Leiden mehr oder weniger berührt. Ein gewisser Zustand von Halbbleichsucht ist der Fluch des Zustandes einer gesteigerten Civilisation. Zwar kommt es selten vor, daß diese Krankheit für sich allein zum Tode führt, aber sie ist so wichtig, weil sie durch ihre Häufigkeit und durch die Menge der damit verbundenen Beschwerden den unverheiratheten und verheiratheten, so wie den schwangeren Frauen nicht selten den größten Theil ihres Lebens verbittert. Die große Häufigkeit dieses Leidens in den Städten und in den höheren Ständen beweist, daß es durch den Mangel an gehöriger Aufmerksamkeit auf die körperliche Entwickelung des weiblichen Geschlechtes, durch mangelhafte Nahrung, Mangel an Bewegung, Mangel an reiner Luft, durch festes Schnüren u. a. m. entsteht. Durch alle diese einzelnen Ursachen wird die Respiration beschränkt, die normale Umänderung des Blutes durch den Sauerstoff der Luft ist zu gering, und so wird nun der Bildungsthätigkeit in den verschiedenen Organen und Geweben des Körpers ein an Bildungsstoff armes Blut dargeboten, während zugleich die

Bildungsthätigkeit selbst durch das ärmliche Blut nicht den hinreichenden Reiz erfährt.

Die Cur dieser Krankheit ist fast mehr von einem richtigen diätetischen Verhalten abhängig, als vom Arzte. Der Arzt verordnet dagegen besonders Eisenmittel, die bekannten Stahlpillen, sowie das Trinken von Stahlbrunnen und den Gebrauch von Stahlbädern. Im Zusammenhange damit muß eine zweckmäßige Nahrung stehen, wofür vorzugsweise thierische Nahrungsmittel, wie Milch und Ei, kräftige und fette Fleischbrühen und weiches saftiges Fleisch, überhaupt nahrungskräftige und leicht verdauliche Speisen, empfohlen werden; von Getränken eignet sich nur Wasser und nicht zu starkes Bier für Blutarme.

Die Körperbewegung spielt hierbei eine Hauptrolle, obschon die gymnastischen Uebungen für Bleichsüchtige besonders genau angepaßt sein müssen. Nach Dr. Tilt's *) Erfahrung haben Bleichsüchtige eine auffallend große Vorliebe für Ruhe; Alles, was sie verlangen, ist oft nur, daß man sie in vollkommener Muskelruhe lasse; darauf aber darf man nicht viel achten; eben so wenig, als man in eisiger Winterkälte dem Wanderer erlaubt, der einschläfernden Wirkung der Kälte nachzugeben. Der gewöhnlich kalte, schlaffe Zustand der Haut bleichsüchtiger Patienten erzeugt einen halbvergifteten Zustand des Blutes, weil in demselben Theile zurückbleiben, welche zur Ausscheidung durch die Hautthätigkeit bestimmt waren; mit diesem

*) Hygiene des weiblichen Geschlechts, bearbeitet von Dr. Froriep, Weimar 1854.

krankhaften Blute sind nun die inneren Organe überladen. Solche Patienten müssen zu Körperbewegungen gezwungen werden, damit das Blut rascher circulire und energischer den Sauerstoff in sich aufnehme, welcher ihm erst diejenigen Lebenseigenschaften verleiht, wodurch alle Organe des Körpers angeregt werden, die ihnen zuertheilte Aufgabe im rechten Maße zu lösen.

Bei schwereren Fällen müssen, außer den Körperbewegungen, die Glieder auch noch zweimal täglich eine halbe Stunde lang sorgfältig mit der Hand, oder mit einem weichen Flanell gerieben werden.

Nichts wirkt unmittelbarer auf die Blutmischung ein, als die Athmungsthätigkeit. Wenn man bedenkt, daß bei Bleichsüchtigen kaum eine Bewegung der Rippenwandungen beim Athmen zu bemerken ist, so muß man zugeben, daß die Respiration nur sehr unvollkommen von Statten geht. Athmungsübungen — als Brustgymnastik — müssen daher eifrig und mit Ausdauer ausgeführt werden, nicht blos, um angeborene Anlagen zu Lungenkrankheiten zu beseitigen, sondern auch, um den Organismus vermittelst vollkommener Umwandlung des Blutes durch den eingeathmeten Sauerstoff mit einem kräftigeren Blute zu versorgen, welches bei seiner Einwirkung auf Gehirn und Nerven im Stande ist, energische Reactionen in allen Organen hervorzurufen. Unsere gymnastischen Uebungen regen den Athmungsproceß ganz besonders an und erhalten die Säftecirculation im erwünschten Gange, wodurch der eigentliche Quell jener Trübungen der Gesundheit und der

mannigfaltigen Verstimmungen der Nerven und des Gemüthes wirksam verstopft wird, unter denen das Frauengeschlecht unserer Tage leider nur zu häufig leidet. Das mag hinreichen, um die Vortheile des Turnens auch für Frauen hervorzuheben und auf die Bedeutung desselben als eigentlichen Mittelpunct auch der weiblichen Diätetik hinzuweisen.

IV.

Geschichtliches der weiblichen Gymnastik.

„Im weiblichen Geschlechte achtete das Alterthum da, wo es seinen Hellenengeist rein von morgenländischen ungymnastischen Einflüssen bewahrte, den Menschen viel zu hoch, als daß es ihm nicht die gleiche gymnastische Erziehung gewährt hätte."

Dr. H. Jäger.

Schon in frühester Zeit verwendeten die Frauen eine besondere Sorgfalt auf Herstellung und Erhaltung einer schönen und vollen Gestalt. Mancherlei unnatürliche und bloße Scheinmittel wurden zu diesem Zwecke in Anwendung gebracht; aber die alten Griechen hatten sehr bald auch den rechten Weg eingeschlagen, indem sie durch zweckmäßige Körperübungen die Gestalt der jungen Mädchen zu natürlicher Schönheit auszubilden suchten und überhaupt auf einen schönen und schlanken Wuchs der Frauen achteten. Es zeichnete sich dieses Volk überhaupt nicht nur durch seine Schönheitsliebe, sondern auch dadurch aus, daß es durch ein zweckmäßiges diätetisches Verhalten beides, Gesundheit und Schönheit, am besten zu cultiviren verstand. Die schönen Körperformen, welche durch ihre Statuen bis auf uns herübergekommen sind, geben das beste Zeugniß von den Einflüssen jener gymnastischen Bildung bei den Griechen. Jene plastische Schönheit, welche wir an den

Bildwerken der alten Griechen und Römer bewundern, hatte für diese nicht blos, wie für uns, einen ästhetischen Werth, sondern auch eine tiefere Bedeutung für die Gesundheit. Denn die plastische Schönheit kann nur der Ausdruck und das Erzeugniß einer gesunden inneren Bildungsthätigkeit sein; sie wird um so größer, je regelmäßiger die inneren Quellen des Lebens fließen, je energischer aus ihnen durch alle Körpertheile die Kraft pulsirt. Ein kraftloses Frauenzimmer wird in seiner äußeren Erscheinung immer unschön sein, denn nur von der Kraft hängt die schöne aufrechte Haltung des Körpers, und der nicht schwerfällige, sondern leichte Gang ab. Das drückt auch Göthe aus, wenn er sagt:

> Willst du schon zierlich erscheinen und bist noch nicht sicher, —
> Vergebens; nur aus vollendeter Kraft spricht Anmuth hervor.

Ueber die Erziehung der altgriechischen Mädchen finden wir in Barthelemy's „Reise des jungen Anacharsis durch Griechenland" Andeutungen. „Nach Verschiedenheit des Alters lernen sie lesen, schreiben, nähen, spinnen, die zur Kleidung bestimmte Wolle bereiten und den Haushalt besorgen. Töchter der ersten Familien der Republik werden sorgfältiger erzogen. Da sie schon mit 10, zuweilen selbst mit 7 Jahren bei gottesdienstlichen Ceremonien, die einen geweihte Körbe auf dem Haupte, die anderen Hymnen singend oder Tänze ausführend, erscheinen, so beschäftigen sich verschiedene Lehrer mit Ausbildung ihrer Stimme und Einlehrung des Ganges und der Pas. Im Allgemeinen

ermahnen die Mütter ihre Töchter zu weisem Betragen; allein mehr Gewicht legen sie auf die Nothwendigkeit, sich gerade zu halten, die Schultern zurückzuziehen, den Busen mit breitem Bande zusammenzuhalten, äußerst mäßig zu sein und durch alle mögliche Mittel einer, die Eleganz der Taille, der Bewegungen und Grazie beeinträchtigenden Körperfülle vorzubeugen.

Sparta's Töchter werden nicht wie die Athenerinnen erzogen; man hält sie nicht zur Abgeschiedenheit, zum Wollespinnen an, versagt ihnen Wein und zu kräftige Kost nicht: allein man lehrt sie tanzen, singen, unter sich ringen, im Wettlaufe sich unter einander messen, die Wurfscheibe oder den Wurfspieß handhaben.

Die dem Ringen, Wettlauf, Springen und anderen anstrengenden Uebungen alle Augenblicke des Tages zu widmen verpflichteten Mädchen tragen gewöhnlich nur sehr leichte Bekleidung ohne Aermel mit Spangen auf den Schultern befestigt, und durch ihren Gürtel bis über die Knie emporgehalten.

Die spartanischen Frauen sind von hohem Wuchse, kräftig, blühender Gesundheit, und fast alle schön; allein sie sind ernste imposante Schönheiten; Phidias konnten sie viele Modelle seiner Minerva — Praxiteles dagegen kaum nur einige seiner Venus bieten."

Für die Griechen waren neben gymnastischen Uebungen kalte und warme Bäder, täglich angewendet, ein erprobtes Gesundheitsmittel, das auch namentlich von den Römerinnen viel benutzt wurde.

Eine solche öffentliche Erziehung wie in Sparta, wo die Mädchen sogar an den gymnastischen Uebungen der männlichen Jugend Theil nahmen, mochte allerdings der dem weiblichen Geschlechte vorzugsweise eigenthümlichen Schamhaftigkeit nicht eben günstig sein, und widerstreitet unseren geläuterten Begriffen vom christlichen Staaten- und Familienleben, wonach die Mädchenerziehung vorzugsweise dem Hause und der Familie zuzuweisen ist, und das Familienleben als der künftige Schauplatz weiblicher Größe angesehen wird.

Dieser Erziehung in der Familie und für die Familie begegnen wir bei den Deutschen schon in den frühesten Zeiten. Wir wissen aus Tacitus, daß die Frauen der alten Germanen nicht lesen und schreiben konnten. Die Erziehung und Unterweisung der Mädchen war vorzugsweise auf sittliche Ausbildung und auf die Pflichten der Hausfrau gerichtet, weshalb sie ihre Beschäftigung namentlich in der Aneignung der Fertigkeiten zur Herstellung der Nahrungsmittel und der Kleidung aus dem vom Hausvater gelieferten Material fanden. An gewöhnlichen Tagen mußten die Töchter der Hausfrau mit den Mädchen arbeiten, und zwar die Töchter Karls des Großen ebenso wie die der Edelleute und der niederen Stände; an festlichen Tagen bildeten gemeinsame Spiele, Tänze und Gesänge den Mittelpunct der geselligen Unterhaltung der jungen Leute. Auch fehlt es nicht an Andeutungen, daß die Mädchen des christlichen Mittelalters ebenso ihre Puppen, Wiegen, Schränke, Truhen und Gefäße gehabt, wie die des neunzehnten Jahrhunderts, und daß sie mit denselben die Arbeit

und Beschäftigung der Mutter und Magd nachahmten. Nächstdem übten sie das Ballspiel und den Ringelreihen, den sie mit kurzen Liedern verschönten, deren sich manche bis in den Anfang unsers Jahrhunderts, ja bis auf den heutigen Tag erhalten haben, und die auf den Wiesen und in den Gärten, sowie auf den Straßen aufgeführt wurden.

Wir sehen darin wenigstens einige Spuren einer natürlichen weiblichen Gymnastik, während mehrere Jahrhunderte hindurch die Cultur des Körpers fast gänzlich vernachlässigt wurde. Mißverstandene Stellen der heiligen Schrift veranlaßten die Christen, den Körper gering zu achten, absichtlich zu kasteien und ihn allem Elende des Schmutzes und der Noth auszusetzen. Lange Zeit sind die Folgen jenes religiösen Eifers und der fanatischen Verfolgung des Körpers bemerkbar gewesen und sind zum Theil auch heute noch in der Nachlässigkeit zu erkennen, mit welcher man Alles behandelt, was sich auf Gesundheit, Schönheit und langes Leben bezieht.

Erst gegen das Ende des vorigen Jahrhunderts machen sich Bestrebungen für Verbesserung der öffentlichen Gesundheit geltend. Was das weibliche Geschlecht anlangt, so finden wir schon in einer 1779 erschienenen Abhandlung des berühmten Arztes Dr. Peter Frank: „Von öffentlicher physischer Bildung erwachsener Töchter zu künftigen Müttern im gemeinen Wesen" (System einer medicinischen Polizei, Mannheim. I. Band) die bestimmte Forderung der Leibesübung auch für das weibliche Geschlecht mit den Worten: „Die Bewegung des Körpers in freier Luft ist beiden Geschlechtern auch gleich nothwendig: sie unterhält

den Kreislauf der Säfte und das beseelende Feuer der Nerven, ohne welches nur halb lebendige Kinder geboren werden. Ein Staat, welcher bei jeder Erziehungsart der dereinstigen Mütter gleichgiltig ist, thut, auf Kosten der Nachwelt, Verzicht auf alle Vorzüge der Gesundheit und Stärke, welche unsere Ureltern so lange und so sorgfältig mit einer ganz anderen Lebensart zu erhalten gewußt haben. Was nützen ihm die gestickten Bilder und Schuhe, was die unförmlichen Spitzen und Manschetten, zu einer Zeit dahin getändelt, wo der weibliche Körper zu seiner künftigen Bestimmung, und zu allen Verrichtungen des gesellschaftlichen Lebens abgehärtet, und zu einer künftigen dauerhaften Gesundheit der Grund gelegt werden sollte? Ist nicht das Schicksal der gemeinen Bauerndirnen, in Rücksicht ihrer körperlichen Beschaffenheit, um so viel besser, je weiter ihre geschäftliche Lebensart von der schläfrigen Auferziehung der Stadtschönen absteher? Daher muß jeder würdige Vorsteher der Menschen darauf denken, wie er durch Klugheit und Beispiel den natürlichen Hang des städtischen Frauengeschlechtes zur allgemächlichen Unthätigkeit hemme, und wie er dem Fehler abhelfe, der sich in die Erziehung der vornehmen und mittelmäßigen jungen Frauenzimmer überall, besonders aber in den Frauenklöstern eingeschlichen, wo man meistens so lebt, als wenn man durch Unbeweglichkeit des Körpers alle Fähigkeiten der Seele mit Verlust seiner Gesundheit erkaufen müßte." Solche Hinweisungen mögen maßgebend gewesen sein für eine größere Berücksichtigung der Leibesübung auch für das weibliche Geschlecht; denn wir lesen schon in einer 1782 erschienenen Schrift:

„Medicinische und chirurgische Gymnastik" des französischen Arztes Tissot: „Endlich brachte in unserm Zeitalter ein berühmter Arzt aus der Schule des holländischen Hippokrates die medicinische Gymnastik auf die höchste Stufe ihres Ruhms und glücklichen Erfolgs. Vor einigen Jahren wurde er nach Paris berufen. Kaum ward er daselbst bekannt, als eine große Menge kranker Personen seine Hilfe suchte. In diesem Lande machte er eine Lehre bekannt, deren Nutzen unsere Aerzte umsonst gepredigt hatten, — die Lehre von der Bewegung und den Uebungen des Körpers. Es gibt Zeitpuncte, wo die Wahrheit, welche man verworfen hat, endlich doch, trotz aller ihr entgegengestellten Hindernisse, durchdringt. Herr Tronchin hatte das Glück zu überzeugen: und es gehörte in der Folge mit zu den feinen Sitten, sich Bewegung zu machen; unsere feinsten Frauenzimmer nahmen dieses Heilmittel wie eine neue Mode an. Die meisten Kranken, welche den Herrn Tronchin um Rath fragten, waren Reiche, welche ihre Gesundheit durch Weichlichkeit, Müßiggang und gutes Essen und Trinken verdorben hatten. Bewegung und strengere Diät mußten ihre Genesung bewirken: und Herr Tronchin hatte also den glücklichsten Erfolg seiner Curen."

Die von Tissot auch für das weibliche Geschlecht als geeignet empfohlenen gymnastischen Uebungen, wie das Ballspiel, der Federball, mancherlei Zweckbewegungen 2c. sind nur als empirische Aggregate eines gymnastischen Systems anzusehen, und als ein solches 1793 in der „Gymnastik für die Jugend" von GutsMuths erschien, so war darin auf die weibliche Gymnastik noch wenig Rücksicht

genommen. Da sich seitdem aber eine gymnastische Erziehung der männlichen Jugend immer mehr verbreitet und bewährt hatte, so fing man an, der Gymnastik eine geeignete Gestaltung auch für das weibliche Geschlecht zu geben. Im J. 1829 erschien von P. H. Elias: „Kalisthenie oder Uebungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen", und im J. 1834 von J. A. E. Werner: „Gymnastik für die weibliche Jugend", so daß man von da ab die Einführung der Gymnastik in den Kreis des weiblichen Unterrichts als eine Thatsache ansehen kann.

Für die Verbreitung und Einführung einer weiblichen Turnkunst haben neuerdings die Aerzte, namentlich diejenigen aus der neueren physiologischen Schule, viel beigetragen; wir erinnern hier nur an den Vortrag des Professors Dr. H. E. Richter: „über die weibliche Schönheit vom turnärztlichen Standpuncte. Dresden, 1849", worin dieser ausgezeichnete Mediciner den gründlichen Beweis davon führt, daß vernachlässigte Körperübung eine der Hauptquellen weiblicher Unschönheit ist und daß jedes Frauenzimmer die Verpflichtung hat, so lange sie lebt, die stete Uebung und Ausbildung ihrer Muskelkräfte sich angelegen sein zu lassen. Zugleich war aber auch die Entwickelung einer weiblichen Turnkunst bedeutend vorgeschritten. Viele Mütter wollten noch Nichts vom Turnen ihrer Töchter wissen, weil sie in dem Glauben standen, als müßten die Mädchen dieselben Uebungen anstellen wie die Knaben. Dieses Vorurtheil wurde aber immer mehr beseitigt, indem man das Turnen in neuerer Zeit in einer solchen Weise vervollkommnete, daß das kräftigende und geschmeidigende

Element der Körperübung sich zugleich mit Anmuth und Schönheit paart, wodurch die neuere Turnkunst für Mädchen und Frauen anwendbar und heilsam wurde. Der Oberstudienassessor A. Spieß in Darmstadt ist der Schöpfer einer echt weiblichen Turnkunst, die Wesen und Eigenthümlichkeit des Geschlechtes gar sorgfältig beachtet und als Uebungsstoff die gefälligeren und zu leiblicher Gewandtheit und Anmuth führenden turnerischen Bildungsmittel auswählt, die so schon der weiblichen Natur entsprechen. Auf Grund dieser Weiterentwickelung der weiblichen Turnkunst ist der Gegenstand für erzieherische Zwecke umfassend behandelt worden in dem Werke: „Die weibliche Turnkunst. Ein Bildungsmittel zur Förderung der Gesundheit und Anmuth des Frauengeschlechtes. Für Eltern, Lehrer und Erzieherinnen bearbeitet von M. Kloss. Leipzig, Weber 1855." Wir brauchen uns für unseren Zweck nicht ausführlich auf den Gegenstand einzulassen und berühren nur vorübergehend die Verhältnisse, nach welchen die Turnkunst beim weiblichen Geschlechte besondere Regeln zu befolgen hat.

V.

Begränzung der weiblichen Gymnastik.

„Ein Kraftturnen schickt sich nicht für Mädchen und Frauen; ja die dadurch herbeigeführte Körperübung wird geradezu eine unweibliche, unschöne, eckige und ungeschlachte. Aber die neuere Zeit hat das Turnen besonders in denjenigen Richtungen, wo es auch für Schwächliche, Gebrechliche und für Frauen anwendbar und heilsam wird, ungemein vervollkommnet, so daß jetzt für jedes Alter, für jedes Geschlecht die geeigneten Uebungen angewendet werden können.“

Prof. Dr. Richter.

Die weibliche Gymnastik erhält ihre natürliche Begränzung durch die Individualität des weiblichen Geschlechtes, die sich eben so im leiblichen Organismus wie im Seelenleben deutlich ausspricht. Der weibliche Körper ist von Natur bei weitem zarter und schwächlicher, als der männliche; im Allgemeinen prägt sich der weibliche Geschlechtscharakter aus in einer geringeren Größe, in weniger scharfen, mehr gerundeten und angenehmen Umrissen des äußeren Habitus und in einer feineren und weniger festen Organisation aller Körpertheile. Wie sehr der Gegensatz der Organisation der Geschlechter ein durchgreifender, alle Körperbildung bis ins tiefste Innere in Anspruch nehmender sei, darüber gibt nur die Physiologie und Entwickelungsgeschichte genügenden Aufschluß; wir beschränken uns

hier nur auf das Hauptsächlichste, was sich auf unseren Gegenstand bezieht.

Während beim Manne die Brust die breiteste Stelle des Körpers bildet, so liegt beim weiblichen Körper die größte Breite in den Hüften. Die räumlichen Verhältnisse der Becken- und Bauchhöhle sind überhaupt beim Weibe ausgedehnter, als beim Manne. Während bei diesem das Becken mehr in die Länge gezogen, schmäler und enger ist, weniger schräg steht, mehr Knochenmasse und stärkere Vorragungen hat, ist es beim Weibe weit und breit, hat dünnere Knochen, größere Oeffnungen und eine mehr schräge Stellung. Auch die Gefäßmuskeln und die Nerven und Gefäße der Beckenhöhle sind mit Rücksicht auf die geschlechtliche Bestimmung stärker entwickelt, als beim Manne. Die auf individuelle Selbsterhaltung sich beziehenden Systeme sind bei dem Weibe beschränkter: Der ganze Verdauungscanal ist enger und zeigt bei der Schwäche seiner Muskelfasern minder kräftige Bewegungen. Bei größerer Kürze des Brustbeins und der Rippen, so wie bei dem geringern Umfange und der höheren Lage des Zwerchfelles, ist die Brusthöhle enger und die Lunge kleiner, so daß das Athmen beschränkter ist. Auch zeichnet sich die Einathmung durch ein stärkeres Heben des Busens aus, indem dieselbe weniger durch das Herabsteigen des Zwerchfelles, als durch das Aufsteigen der beweglicheren und mehr spiralförmig gestalteten Rippen bewirkt wird.

Während beim Manne die Muskelkraft vorwaltet, ist bei dem Weibe die Nerventhätigkeit überwiegend, seine Muskeln sind überhaupt dünner, weniger äußerlich hervor-

tretend, blässer, weicher und schwächer. Jenes Uebergewicht der Nervengewebe verleiht dem Weibe eine größere Herrschaft über die Muskeln, so daß auch seine Bewegungen lebhafter, leichter, anmuthiger, ausdrucksvoller und unermüdlicher sind. Die Gelenke sind beweglicher, die Flechsen und Bänder geschmeidiger, die Knorpel weicher und biegsamer, die Knochen dünner, glatter, runder.

Auch im Seelenleben zeigt das Weib im Vergleich mit dem Manne seine Eigenthümlichkeit, indem bei ihm das Gemüth die Geisteskraft überwiegt. Dem Weibe kommen bei seiner feineren geistigen Organisation mehr die passiven Eigenschaften und Tugenden zu, die im Erhalten, in der Sparsamkeit, in der Nachsicht, in Fügsamkeit, in Ergebung und Geduld rc. ihren Ausdruck finden. Das Weib strebt daher weniger nach Anerkennung von Kraft und Verdienst, als von Liebenswürdigkeit, in welcher das Geistige sich unter gefälligen Formen äußert. Für eine weibliche Gymnastik ist es deshalb auch bedeutsam, daß das Weib überhaupt mehr die Formen liebt, namentlich die leichten, zierlichen, anmuthigen.

In diesem Allen spricht es sich deutlich aus, daß das Weib nicht zum kräftigen Handeln und zum selbständigen Auftreten in der Außenwelt bestimmt ist, sondern im Haus- und Familienleben seinen engeren Wirkungskreis findet.

Darnach bestimmt sich auch die Aufgabe der weiblichen Gymnastik, welche keineswegs auf den höchsten Grad einer Energie der körperlichen Kräfte gerichtet sein kann, sondern durch ihre Mittel die naturgemäße Entwickelung des nur zu leicht erschlaffenden weiblichen Körpers zur Selbstthätig-

keit fördert und durch die Regelung der körperlichen Verrichtungen zur Quelle einer dauerhaften weiblichen Gesundheit wird. Die schwächere weibliche Muskulatur deutet schon zur Genüge an, daß die weibliche Gymnastik alle Kraft- und Kunststücke auszuschließen und sich auf solche Uebungen zu beschränken hat, welche eine gelinde und gemäßigte Anstrengung veranlassen, wodurch das Muskelsystem vor Erschlaffung und das Blut- und Verdauungssystem vor Stockungen gesichert wird. Dadurch wird eine schöne aufrechte Haltung am sichersten befördert und dem weiblichen Geschlechte jene Frische und Schnellkraft verliehen, deren es in allen Lagen des Lebens, und namentlich als belebendes Element im Familienkreise, so sehr bedarf. Auch das Weib soll seinen Körper gebrauchen lernen, nach Herrschaft über ihn streben und ihm Gewandtheit und Ausdauer geben; es ist nicht bestimmt, durch diese Welt zu kränkeln, sondern zu leben, sein Loos soll nicht Krampf und hysterische Schwäche, sondern Gesundheit und Vollkräftigkeit sein.

Eine rationelle Turnkunst wird überhaupt jedes Uebermaß der Körperanstrengung zu vermeiden haben, beim weiblichen Geschlechte aber sich besonders moderiren und nach den Regeln richten müssen, die wir zuletzt noch zusammenstellen. Denn so sehr man sich von den außerordentlich günstigen Wirkungen der Turnübungen überzeugen muß, so entschieden hat man sich gegen die Uebertreibung derselben zu erklären. Man mag bedenken, daß eben so wol wie durch einen Sprung, einen Fall, oder einen sehr weiten Gang möglicher Weise der erste Eintritt der Menstruation

veranlaßt werden kann, auch eine übermäßige Turnübung und selbst eine ziemlich mäßige Anstrengung im Stande ist, diese natürliche Function aus ihrem regelmäßigen Gange herauszubringen. Aus diesem Grunde und mit Rücksicht auf den weiblichen Körper fallen deshalb auch alle forcirten Springübungen beim weiblichen Geschlechte ganz weg. Auch solche kräftige gymnastische Uebungen, welche eine zu heftige Thätigkeit der Respirationsorgane veranlassen, sind unangemessen, weil die Luftwege beim weiblichen Geschlechte überhaupt einen geringeren Umfang und Durchmesser haben. Heftiges und anhaltendes Laufen verbietet sich für das weibliche Geschlecht schon von selbst. Auch hat die weibliche Gymnastik mit Rücksicht auf das weibliche Naturell besonders die schönen und zierlichen Bewegungsformen auszuwählen, bei denen die heilsame Wirkung des Turnens für den Gesammtorganismus sich mit dem gefälligen und verschönernden Elemente der Körperübung zweckmäßig verbindet. Geh- und Hüpfübungen, sowie angemessene Lauf- und Springübungen sind dem weiblichen Geschlechte besonders zuträglich, weil dieselben einen wohlthätigen Einfluß auf die Unterleibsfunctionen ausüben; allein bei der schwächeren weiblichen Organisation kommt es beim weiblichen Turnen ganz besonders darauf an, alle Körpertheile oder Körperkräfte zu möglichst gleichmäßiger Entwickelung zu bringen, damit es seine Aufgabe hinsichtlich einer regelrechten harmonischen Leibesübung streng erfülle. Es war ein Fehler des früheren Turnens, daß man meinte, was für Knaben nothwendig sei, passe nicht allein für Mädchen, sondern es sei auch für diese ganz unerläßlich. Indem man

so Reck- und Barrenübungen und andere entschieden männliche Turnübungen auch für das weibliche Geschlecht in Anwendung brachte, weckte man mancherlei Vorurtheile gegen das weibliche Turnen überhaupt. So ist es z. B. nicht unumgänglich nöthig, beim weiblichen Turnen die Hände überhaupt oder über Gebühr in Anspruch zu nehmen, wodurch diese ungewöhnlich ausgewirkt, breit und klumpig gemacht werden könnten. Die Frauenhand hat ihre besondere Bedeutung als dasjenige Organ, wodurch alle jene feineren Bewegungen und Arbeiten ausgeführt werden, die der weibliche Beruf mit sich bringt. Eine große, breite und schwere Handbildung erscheint beim gebildeteren Theile des Frauengeschlechtes ebenso unschön als unpraktisch, und die rationelle Turnkunst wird den Gebrauch der Hände nur insoweit veranlassen, als es für die Belebung des Gesammtorganismus durchaus nothwendig ist. Damit soll jedoch nicht gesagt sein, als müßten sich unsere Dämchen nun hüten, das Geringste mit ihren kleinen, weichen, schmalen und zarten Händchen anzurühren oder bei einer Turnübung einmal fest zuzugreifen. Sie würden bei jener feineren Schonung der Hände, welche von den Aesthetikern als die Ursache der schönen „psychischen" Hand gerühmt worden ist, gar zu leicht Gefahr laufen, einer gesundheitswidrigen Schonung des gesammten Organismus Vorschub zu leisten.

Es sind eben nur Vorurtheile, wenn eine Mutter nichts von den so zweckmäßigen und oft sogar nothwendigen Hangel- und Streckübungen der weiblichen Gymnastik wissen mag, weil ihre Tochter zu lange Arme davon bekäme; oder

wenn eine Andere von der Ausführung eines Stampfstrittes befürchtet, ihre Tochter möchte zu breite Füße davon erhalten. Das weibliche Muskelsystem ist gar nicht in dem Grade einer Zunahme und Ausbildung fähig, daß etwa durch Turnübungen die sanften weiblichen Umrisse der weiblichen Glieder gestört werden könnten. Solche Abweichungen setzen immer eine Anlage zu stärkerer Gliederentwickelung voraus, und dann würde nur ein lange fortgesetztes unpassendes Turnen eine unverhältnißmäßig starke Muskelentwickelung zuwege bringen. Wie aber jetzt die Sachen stehen, so ist weniger zu befürchten, daß unsere Mädchen und Frauen zu einer solchen Ueberkräftigkeit des Muskelsystems gelangen, als daß sie vielmehr von den Nachtheilen der Muskelschwäche zu leiden haben. Die rechte Mitte und überhaupt Maß und Ziel zu halten, eine passende Wahl der Uebungen zu treffen und Kräfte und Eigenthümlichkeit des Geschlechtes sorgfältig zu beachten, wird deshalb immer die Aufgabe einer gebildeten Gymnastik bleiben. Auf die Beschränkung der weiblichen Gymnastik bei Krankheitsanlagen werden wir noch besonders zurückkommen.

VI.

Allgemeine Regeln für die weibliche Gymnastik.

„Das Turnen (mit seinen Frei-, Stütz- und Hangübungen) ist allen anderen Bewegungen (wie dem Fechten, Schwimmen, Tanzen, Reiten, Spazierengehen) weit vorzuziehen, nur muß es mit Beachtung der Vorsichtsregeln geschehen, wenn es nicht nachtheilig sein soll."

Prof. Dr. Bock.

Da der glückliche Erfolg der Gymnastik von einer richtigen Anwendung derselben abhängt, so ziehen wir auch die besonderen Umstände und Verhaltungsregeln in Betracht, welche bei der Ausführung gymnastischer Uebungen zu berücksichtigen sind. Weil die Natur überall in ihrer entwickelnden und bildenden Thätigkeit allmälig vorwärts schreitet, so muß auch jede sprungweise Bewegung vermieden werden. Namentlich haben sich Damen, die etwa lange Zeit der Bewegung entwöhnt waren, wol zu hüten, sogleich heftige oder anhaltende Körperübungen vorzunehmen. Der plötzliche Uebergang von der Ruhe zur Bewegung ist ebenso unnatürlich und nachtheilig, wie das Gegentheil. Nicht selten haben Damen, die vom Nutzen der Bewegung überzeugt wurden, nichts Eiligeres zu thun gehabt, als die ihnen bezeichneten Uebungen mit einem wahren Feuereifer auszuführen, ohne jedoch die nöthigen Vorsichtsregeln zu beachten. Dadurch zogen sie sich aber

häufig Beschwerden und Uebelbefinden zu und wurden nun wol gar von einem so guten und nothwendigen Gesundheitsmittel abgeschreckt. Darum gilt es als Regel, behutsam zu Werke zu gehen, jede Art von Leibesübung unter das Lebensgesetz des Maßes zu stellen und die Kraft und Dauer der Bewegungen nur ganz allmälig zu steigern.

Hinsichtlich der Zeit, in welcher es am passendsten ist sich zu üben, mag bemerkt werden, daß es Vieles für sich hat, wenn es des Morgens, einige Zeit vor Tische oder vor Schlafengehen geschieht. Unter gewöhnlichen Umständen mag eine viertel- oder halbstündige Uebung ausreichen, besonders wenn man sich mit den Uebungen insoweit vertraut gemacht hat, um sogleich die rechten zu treffen.

Ein einfaches und jeder Dame zugängliches Gesundheitsmittel, wodurch sich z. B. Ninon de Lenclos bis ins höchste Alter ihre Schönheit bewahrte, sind jene Waschungen mit kaltem Wasser, die sie nicht blos allmorgendlich, sondern auch allabendlich anwendete. Diejenigen Frauen, welche sich an den großen mit frischem Wasser getränkten Badeschwamm gewöhnen, können nichts Besseres thun, als unmittelbar nach dem Abreiben einige gymnastische Uebungen folgen zu lassen.

Ferner ist es durch die Erfahrung bekannt, daß es besser sei, sich vor, als nach Tische zu bewegen. Auch wird man unmittelbar nach der Uebung wegen der Körperaufregung wenig Appetit verspüren, weshalb es gerathen ist, zwischen Turnen und Essen eine Pause einzulegen. Wenn der Leibesübung die Nachtruhe folgen kann, so ist das ganz angemessen. Diejenigen Damen, welche an Schlaflosigkeit

leiden, werden durch Schlafpulver ihren Zustand für den Augenblick wol in Etwas lindern, ohne ihn jedoch zu bessern; eine angemessene Gymnastik aber dürfte für sie das beste Opium sein.

Nach und zwischen den Bewegungen ruhe man ordentlich aus, bis man von der vorhergegangenen Uebung nichts mehr spürt. Dieses Ausruhen nach jeder gymnastischen Uebung ist im Ganzen zu wenig beachtet worden, und doch ist es so wichtig, weil die Wirkung der Bewegung durch den gegensätzlichen Zustand, die Ruhe, außerordentlich gefördert wird. Wie Arbeit und Nahrung, so müssen auch Bewegung und Ruhe im richtigen Verhältnisse zu einander stehen und sich wechselseitig ergänzen. Der französische Arzt Tissot schrieb deshalb in seiner medizinischen Gymnastik nicht allein vom Nutzen der Bewegung, sondern zugleich auch von den Einflüssen der Ruhe auf die Gesundheit. Es gibt sich schon durch das Gefühl kund, wenn die Ermüdung so weit verschwunden ist, um nun zu einer neuen Uebung übergehen zu können. Wer es streng nach der Uhr abmessen will, mag zum Ausruhen eben so viel Zeit verwenden, als die Uebung erforderte.

Bei jeder Art von Leibesbewegung schnüre man weder den ganzen Leib noch einzelne Theile desselben zu eng und fest ein, weil dadurch der gesunde, freie Blutumlauf behindert wird und leicht nachtheilige Ansammlungen desselben in edleren Theilen entstehen. Namentlich muß während der Bewegung jegliche Beschränkung der Athmungsthätigkeit vermieden werden, weshalb wir auch hier an die schädliche Wirkung der Schnürbrüste zu erinnern haben. Es wird

der Nachtheil derselben gegenwärtig nicht mehr auf wahrscheinliche Gründe hin mit nur physiologischer Folgerichtigkeit behauptet, sondern er ist durch anatomische Studien an Leichen von anerkannten medizinischen Gelehrten nachgewiesen. Die Schnürbrüste verursachen eine nach und nach zunehmende Entstellung des Brustkorbes, die kurzen Rippen werden dadurch zusammengedrückt, die untere Oeffnung des Brustkorbes wird verengt und hierdurch die Lage und Verrichtung der wichtigsten Organe gestört. Die falschen Rippen drücken auf die Leber, dies Organ hört auf, normal ernährt zu werden, so daß von der am meisten zusammengepreßten Stelle nur ein welkes, flaches, bandartiges Stück derselben übrig bleibt, in welchem nur noch Reste von Blut- und Gallengefäßen sichtbar sind. Durch die Einschnürung und Zusammenpressung der Leber wird der Magen mit den ihm anhängenden Eingeweiden aus seiner Lage gedrängt, so daß er theilweise oder ganz eine senkrechte Stellung einnimmt. Diese Pressung und Lageungsveränderung hat eine Störung der Verdauungsorgane zur Folge, woraus sich die so häufigen Krämpfe und Verdauungsgebrechen der Frauen leicht erklären lassen.

Die Auswahl der Uebungen, wie die Stärke und Dauer derselben, richtet sich nach dem Alter und der Körperbeschaffenheit. Man kann mageren, blassen, blutarmen Personen nicht dieselben Uebungen zumuthen, wie vollkräftigen; jene würden durch zu starke Bewegung nur noch blutärmer werden. Die lebensfrische Jugend und das reifere Alter stehen in Bezug auf Leibesbewegung im umgekehrten Verhältnisse. Kindheit und Jugendalter sind bei

Gesundheit und Kraftfülle beweglicher Natur, während das Alter die Ruhe verlangt und liebt. Wie indessen die rastlose Bewegung endlich erschlafft und ermüdet, so macht die immerwährende Ruhe die Glieder lahm, den Körper steif und untüchtig. Deshalb ist nach beiden Seiten hin das rechte Maß zu halten. Jean Paul gibt den Rath: „ich würde den Starken eben so wohl im Sitzen üben, als den Schwächlichen im Bewegen." Von schwächlichen oder kränklichen Personen ein immer gleiches Maß von Thätigkeit bei Leibesübungen aller Art zu verlangen, ist eben so unbillig, als unverständig. Das Bewegungsmaß muß den Umständen und den zeitweiligen Kräften angemessen sein. Das gilt auch für das reifere Alter, und macht sich hier am leichtesten, da sich in diesem Alter gewöhnlich verständige Einsicht mit einem entschiedeneren Willen paart. Auch der jeweilige Zustand der Uebenden will bei gymnastischen Bewegungen wohl beachtet werden; sie sind zu beschränken, räth Prof. Bock, wenn zu schnelles und starkes Herzklopfen, sowie kurzes und jagendes Athmen dabei eintritt, wenn sich widernatürliche und unangenehme Empfindungen (besonders Kopfschmerz und Schwindel), Blässe, Abmagerung, auffallender Farbenwechsel, starke Erhitzung und Schweißabsonderungen einstellen. Ganz vorzüglich müssen Blutarme und Brustkranke mit großer Vorsicht Bewegungen anstellen.

Bei der Uebung selbst ist darauf zu sehen, daß alle Muskeln und nicht blos einzelne Muskelgruppen geübt werden, zu welchem Zwecke man solche gymnastische Uebungen auswählen soll, die zu einer allseitigen Bethätigung der

Muskulatur führen, damit alle Organe auf eine übereinstimmende Weise von der Wirkung der Bewegung ergriffen werden. Ganz besonders wichtig ist es, daß die Athmungs- und Bauchmuskeln bei jeder Uebung nicht leer ausgehen.

Ferner ist es nöthig, daß in jeder Uebungszeit ein allmäliges Zunehmen in der Kraftanstrengung erfolge, und ebenso ein successives Abnehmen in dem Maße der Thätigkeitsanstrengungen eingehalten werde. Selbst bei jeder einzelnen Uebung ist es wünschenswerth, ein Crescendo und Decrescendo der angewendeten Kraft zu beobachten. Mit leichten Gliederbewegungen beginne man und achte darauf, daß dieselben in gleichem Maße rechts und links zur Durchübung gelangen. Dann mögen sich anstrengendere Uebungen anschließen, und man wird wohl thun, vor oder bei jeder einzelnen Uebung auf ein tiefes Ein- und Ausathmen zu halten, weil das nicht blos auf den Luftwechsel in der Lunge, sondern auch auf den Blut-, Speisesaft- und Lymphlauf, sowie auf den Verdauungsproceß einen bedeutenden Einfluß ausübt. Ohne gesunde, reine, frische Luft kann kein gesundes Blut, woraus sich der ganze Leib immer neu bildet und verjüngt, bereitet werden, weshalb auch bei und nach dem Bewegen auf gute Luft zu halten ist. Wenn zum Schlusse der Uebungszeit wiederum nur gelinde und ausgleichende Uebungen folgen, so wird man auch weniger Gefahr laufen, sich etwa in Folge gesteigerter Transspiration Erkältungen zuzuziehen, die leicht Herzkrankheiten hervorrufen könnten. Sollten Frauen besondere Veranlassung haben, ihre gymnastischen Uebungen bis

zur stärkeren Transspiration zu steigern, so empfehlen wir ihnen die Regel des Dr. Tissot: „Wenn der Schweiß von der unternommenen Uebung entstanden ist, so ist es nöthig, daß man, ehe man weiße Wäsche anzieht, den Körper abtrockne, und mit trocknem und etwas gewärmtem leinenen Zeuge reibe.“

Eine Modification der Leibesübung ist bedingt durch die Geschlechtszustände der weiblichen Individuen. Das Urtheil aller erfahrenen Aerzte geht darauf hinaus, daß gemäßigte und gelinde Uebungen vor dem Eintritt der Pubertät überaus zweckmäßig sind und den richtigen Verlauf der Menstruation unterstützen. Von selbst versteht es sich, daß zur Zeit der Periode selbst alle angreifenden Körperübungen wegfallen, indem beim Eintritt von damit zusammenhängenden Beschwerden ein ruhiges Liegen im Bette die allerbesten und schnellsten Dienste leistet. Auch zur Zeit der Schwangerschaft, besonders in den vier ersten Monaten derselben, müssen alle Bewegungen, welche erhitzen oder anstrengen (große Spaziergänge, Tanzen, Springen, Reiten) wegfallen. Wol aber, sagt Prof. Bock, ist mäßige Bewegung, vorzüglich im Freien, nöthig zum Gedeihen. Von den älteren Aerzten hat Peter Frank ausführlich nachgewiesen, daß die sitzende Lebensart vornehmer Mütter nie nachtheiliger sei, als wenn dieselben schwanger sind. Nach seiner Meinung stehen die mehrsten Kinder stets ohne Bewegung sitzender Mütter vor ihrer Zeitigung in der Gebärmutter ab, oder sie sterben weniger aus einer wirklichen Krankheit, als wegen unrichtiger Austheilung und Stockung ihrer Säfte. Dasselbe bestätigt auch

Dr. Froriep in einem der neuesten Werke über „Hygiene des weiblichen Geschlechtes“, worin bemerkt wird, daß bei den Frauen der niedrigen Stände so oft eine vorzeitige Entbindung gewöhnlich durch übermäßige Anstrengung und durch Aufheben von schweren Lasten veranlaßt wird. In den höheren Ständen aber, heißt es a. a. O., kommt diese Veranlassung eines unglücklichen Wochenbettes allerdings selten vor, um so häufiger aber erfolgt sie in Folge gesteigerter Reizbarkeit des Nervensystems. Man verstehe dies aber ja nicht so, als wollten wir, daß man sich jetzt keine Bewegung mehr mache; keineswegs! wir sind nur gegen Uebertreibung; mit richtigem Maße angewendet, ist nichts mehr geeignet, die gesteigerte Nervenempfindlichkeit herabzustimmen und die normale Circulation im Körper zu erleichtern, welche durch mechanische Hemmnisse erschwert sein und dann zu Fußgeschwulst, Hämorrhoiden und Blutaderknoten Veranlassung geben kann. Gymnastische Nachhilfen können in solchen Zuständen recht wohl angewendet werden; doch sind die Vorsichtsregeln hier um so strenger zu erfüllen. Namentlich ist jedes stoß- und ruckweise Ausführen von gymnastischen Uebungen ganz zu vermeiden.

Zweiter Theil.

Zur Belehrung und Anwendung im Besonderen.

I.

Freiübungen im Stehen.

Die einfachsten gymnastischen Uebungen sind diejenigen, welche sich aus der Gliederung und Bewegungsfähigkeit des menschlichen Körpers ergeben, und die auf dem gewöhnlichen Boden im Zimmer, Vorzimmer zc. leicht darstellbar sind. Da diese Freiübungen unserem Zwecke besonders entsprechen, so widmen wir ihnen auch hier besondere Sorgfalt. In dieser Absicht gehen wir, zugleich zur Erklärung der Freiübungen, von derjenigen Haltung des Körpers aus, welche als die Grundstellung bezeichnet werden kann, insofern von ihr aus alle übrigen Leibesbewegungen, sowol beim Turnen, wie im gewöhnlichen Leben, erfolgen. Diese normale Haltung des Körpers spielt in der Frauenwelt eine nicht unwichtige Rolle. Das „Halte dich gerade!" wird wol von tausend und aber tausend Müttern unzählige

Mal den lieben Töchtern zugerufen, weil man in der aufrechten Stellung und Haltung des Körpers nicht mit Unrecht eine Schönheit erblickt, worin sich menschliche Würde und Vornehmheit aussprechen. Es hat jedoch diese aufrechte Haltung nicht blos ihre psychologisch-ästhetische Bedeutung, sondern sie ist für die Gesundheit so überaus wichtig, weil alle leiblichen Functionen dann am besten vor sich gehen können, wenn sie sorgfältig eingehalten wird. Jedes Frauenzimmer hat die Verpflichtung, sich diese völlig aufrechte Körperhaltung anzueignen, und sie in den gewöhnlichen Zuständen beim Stehen und Gehen zu bewahren. Sollen wir von dieser Grundstellung (Fig. 1) eine Beschreibung machen, so wäre etwa Folgendes dabei zu beachten.

Die Füße tragen die Körperlast dann am gleichmäßigsten und sichersten, wenn sie Hacke an Hacke und so zu einander gestellt werden, daß sie einen rechten Winkel bilden (Fig. 1, a). Man hat diese Fußstellung auch so bestimmt, daß bei Mädchen die Entfernung der Fußspitzen von einander 7—8 Zoll, bei Erwachseneren 9—10 Zoll betragen solle. Nächst dieser Fußstellung kommt die gestreckte und straffe Form der Beine in Betracht, für deren richtige Haltung namentlich die Kniegelenke wichtig sind, welche eine feste und schöne Körperhaltung sofort beeinträchtigen, sobald sie eine, wenn auch noch so geringe, Schiefstellung zeigen. Die richtige Fußstellung hat auf die Haltung der Beine den Einfluß, daß die Kniee ein wenig nach auswärts stehen und die Waden sich sanft berühren. Der Oberkörper muß mit Hilfe des Rückgrates eine gerade, nicht

steife, aber ruhige und feste Haltung zeigen, und namentlich darf sich weder ein schlaffes Vorbeugen, noch ein ungleiches Absenken nach den Seiten bemerkbar machen.



Fig. 1.

Ein sanft nach vorn gebogener Nacken gehört zum Wesen des weiblichen Typus, wovon auch die weibliche Halsbildung insofern etwas abhängig ist, als an derselben

eine schwache Vorwärtsneigung hervortritt. Bei alle dem ist jedoch eine schöne gerade Haltung des Kopfes ein wesentliches Bedingniß weiblicher Schönheit, die durch irgend eine Schiefheit in der Kopfhaltung beeinträchtigt wird. Ein Vorsinken des Kinnes nach der Brust zu würde nicht nur unschön sein, sondern zugleich einen nachtheiligen Einfluß auf den Brustkorb und die Respirationsorgane nach sich ziehen. Im Gegensatze davon hat beim weiblichen Geschlechte ein stärkeres rückwärts Beugen des Kopfes ebenso etwas Störendes, wie jene steife aufgerichtete Haltung des Halses, die man bei der Frau, wenn sie zur Gewohnheit geworden ist, im gemeinen Leben mit der Redensart verspottet: es sei, als habe sie ein Lineal verschluckt. Das Richtige liegt also in der Mitte, wenn sich der Kopf frei und ungezwungen aus den Schultern erhebt.

Beide Schultern sind gleichmäßig etwas nach rückwärts zu ziehen, um einem Einsinken des Brustkorbes vorzubeugen und eine freiere Athmung zu befördern. Nach der Haltung der Schultern richtet sich zugleich die Haltung der Arme, welche für gewöhnlich an den Seiten herabhängen, so daß sich die Ellenbogen ohne großen Zwang einander nach hinten zu nähern suchen, und die Hände mit der Innenfläche nach vorn gewendet werden.

Diese durch Fig. 1 verdeutlichte Haltung nehme man ein, wenn Uebungen der Arme und überhaupt des Oberkörpers vorgenommen werden, während bei Uebungen der unteren Extremitäten und bei Gehübungen die Arme auf dem Rücken verschränkt werden können, wie das Fig. 2

zeigt. Diese letztere Haltung der Arme unterstützt eine größere Wölbung des Rückgrates und ein freieres Hervortreten des Brustkorbes. Bei Freiübungen, welche eine



Fig. 2.

größere Thätigkeit der Athmungsorgane veranlassen, z. B. bei Lauf- und Springübungen, ist die unter Fig. 2 gezeigte Armverschränkung unzweckmäßig; man lasse dann die Arme

vielmehr zwanglos am Körper herabhangen, oder setze sie wie bei Fig. 3 zum Hüftstütz über den Hüften ein.



Fig. 3.

Zur Erlangung jener normalen Körperhaltung, welche wir als schön und gesundheitsgemäß bezeichneten, muß die Aufmerksamkeit und Gewöhnung sehr Vieles mit beitragen; doch reicht das nicht hin, wenn nicht zugleich auch die Uebung der hier in Betracht kommenden Muskulatur erfolgt. Es muß das besonders hervorgehoben werden den Müttern gegenüber, welche oft genug mit peinlicher Strenge von ihren Töchtern verlangen, daß dieselben unausgesetzt und ohne irgend eine Unterstützung des Rückens kerzengerade sitzen sollen, während man ihnen die Uebung der zum Geradesitzen erforderlichen Muskelkräfte versagt. Es fehlt nicht an Beispielen, wonach vornehme Damen aus übertriebener Aengstlichkeit oder aus Vorurtheil es für äußerst bedenklich fanden, wenn ihre Töchter beim gymnastischen

Unterrichte jene aufrechte Haltung aufgeben mußten, um durch Rumpfbeugen u. dergl. die ihnen dienliche Körperübung zu verfolgen. Gegen diese falsche Ansicht, wonach der Körper ohne Uebung seiner Organe kräftig werden soll, was einem Waschen des Pelzes ohne ihn naß zu machen gleich käme, richtet sich auch Dr. Bishop mit den Worten: „Wenn man aufrecht sitzt, so fühlt man bald, wie diese Körperhaltung so äußerst lästig ist, und wird der Körper nicht hinten unterstützt, so beugt sich der Rumpf sehr bald nach vorn. Dies erklärt sich folgendermaßen: — beim Sitzen befindet sich der Rumpf nicht in seinem Gleichgewicht, die Beuge- und Streckmuskeln sind in beständiger Thätigkeit; da aber die Beugemuskeln weit schwächer sind, als die Streckmuskeln, so neigt sich der Körper von Natur vorwärts, wodurch die erstern erleichtert werden auf Kosten der letzteren. Hiernach ist es klar, daß beim Sitzen die aufrechte Haltung nicht ohne Ermüdung beibehalten werden kann, daß aber bei vorwärts geneigter Haltung des Körpers die größere Kraft der Streckmuskeln uns in den Stand setzt, beträchtliche Zeit zu sitzen, ohne Ermüdung zu fühlen. Eltern und Lehrer treiben immerfort an den jungen Leuten, sie sollen gerad sitzen, weil sie der falschen Ansicht sind, eine gebeugte Haltung befördere das Schiefwerden, während es im Gegentheil eigentlich nur die Streckmuskeln des Rückens übt und dadurch kräftigt."

Es mögen nun diejenigen Freiübungen folgen, welche eben so die äußere Schönheit, wie die Gesundheit zu fördern im Stande sind. Wir ordnen dieselben zunächst übersichtlich nach der Körpergliederung, damit die Hinweisun-

gen leicht verstanden werden, welche bei der speciellen Gebrauchsanweisung zu Leibesübungen gemacht werden müssen. Wenn wir uns fragen: „was für Bewegungen man mit jedem einzelnen Gliede seines Körpers vornehmen könne?“ so dürften sich als Antwort folgende Uebungen ergeben, die wir zuerst in ihrer einfachen Darstellung im Stehen auf dem gewöhnlichen Boden beschreiben.

1.

Von den **Kopfthätigkeiten**, oder eigentlich Halsthätigkeiten, wären hervorzuheben: das Kopfdrehen, welches bei ruhiger und fester Haltung des Oberkörpers und namentlich der Schultern, durch die Bewegung des Kopfes um seine Längenaxe nach links und rechts hin erfolgt, wie das Fig. 4, a andeutet. Wenn die Drehung



Fig. 4.

nach einer Richtung hin so weit als möglich ausgeführt ist, so heißt das Verbleiben in dieser Stellung Dreh-

halte, welche besonders anstrengend, aber auch kräftigend ist. Das Kopfbeugen geschieht durch Vorneigen des Kinnes nach der Brust zu, worauf durch Kopfstrecken der Kopf wieder in seine aufrechte Haltung gebracht wird. Die Beughalte erklärt sich durch die Drehhalte. Das Kopfbeugen nach den Seiten (Fig. 5, a) ist ebenso leicht ver-

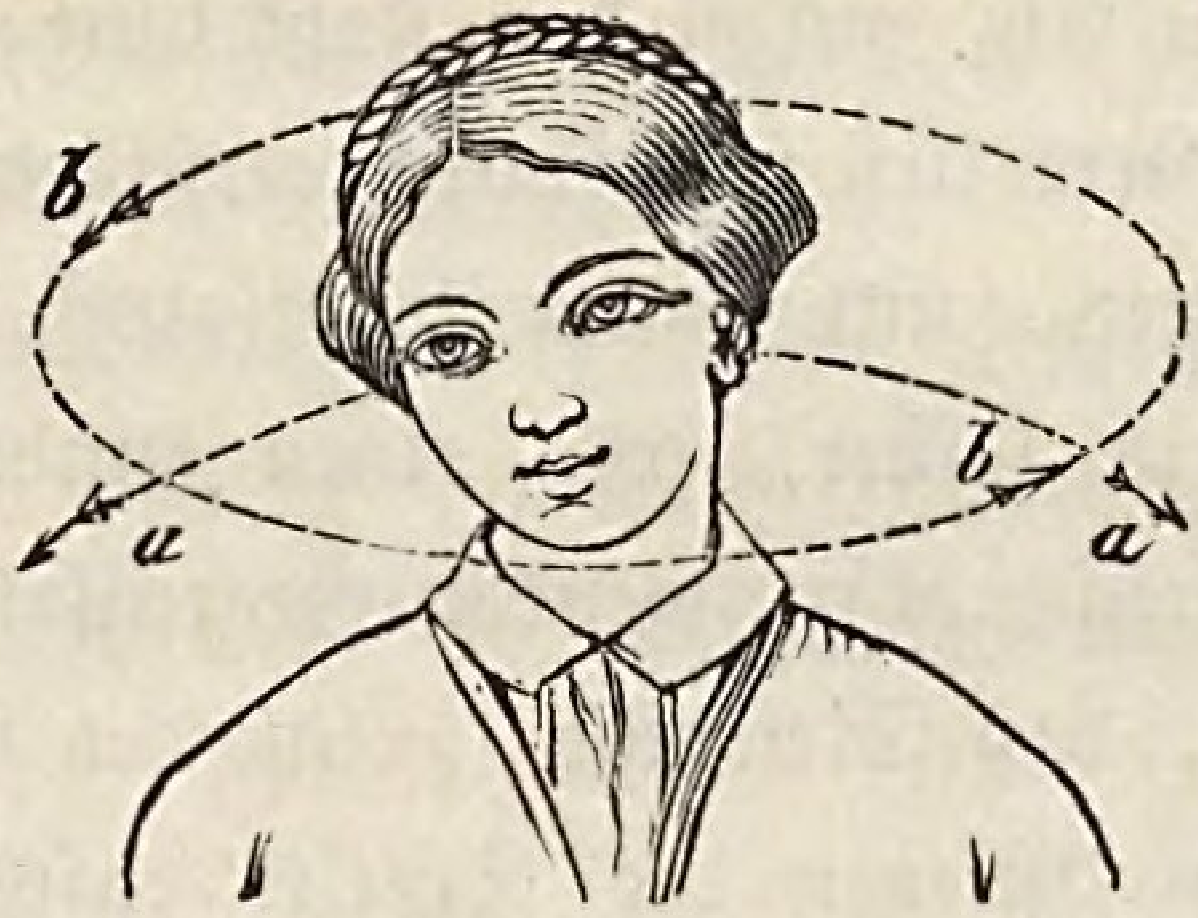


Fig. 5.

ständlich, wie das Kopfbeugen rückwärts, welches letztere jedoch bei Frauen nur in sehr geringer Ausdehnung geübt werden darf. Beim Kopfkreiseln (Fig. 5, b) beschreibt der Kopf einen Kreis, indem er aus der Beughalte vorwärts sogleich in die seitwärts u. s. w. übergeht.

Ein muskulöser und starker Hals gehört allerdings nicht zur weiblichen Individualität; allein wir finden die Fälle gar nicht selten, daß durch besondere Uebungen bei Frauenzimmern auf eine Kräftigung der Hals- und Nackenmuskeln hingearbeitet werden muß. Indem der Hals das nicht unbedeutende Gewicht des Kopfes zu tragen hat, wird eine schiefe Kopfhaltung dann sehr leicht herbeigeführt, wenn der Hals wegen Schwäche und Erschlaffung seiner Muskeln nicht die gehörigen Dienste leisten kann. In solchem Falle, namentlich bei einer Kopfhaltung nach der

Seite, haben Mütter und Turnlehrer nicht selten Cravatten mit steifen Borsten angewendet, welche so umgelegt wurden, daß die Borsten sofort ein unangenehmes Gefühl erzeugten, wenn sich der Hals regelwidrig nach der Seite neigte. Tissot erzählt in seiner „medizinischen Gymnastik", daß er in einem Kloster noch ein anderes Mittel bei Kostgängerinnen anwenden sah, welche den Kopf hingen. Die Vorsteherin des Klosters ließ sie nämlich verschiedene Arten von Spielen vornehmen, und schlug ihnen auch, ohne sich ihre Absicht merken zu lassen, vor, einen runden Ball, oder einen anderen leicht abrutschenden Gegenstand so auf dem Kopfe zu tragen, daß Diejenige, welche den Ball im Gehen fallen ließe, den Gesetzen des Spieles zufolge ein Pfand gäbe, wie es bei anderen Spielen gebräuchlich wäre. „Man hat mir versichert," fügt Tissot hinzu, „daß diese Methode allezeit mit einem guten Erfolge angewendet worden sei; denn diese Mädchen gewöhnen sich dadurch, daß sie sich in diesem Spiele üben, bald, den Kopf gerade zu tragen." Es mag allerdings ein solches Balanciren einer normalen Kopfhaltung förderlich werden; nur darf die Last nicht zu schwer sein, weil ein zu starker Druck auf die Halswirbel leicht Veranlassung zu einer Deformität geben könnte. Ein Turnlehrer ließ neuerdings leichte Holzkörbchen zu jenem Zwecke anfertigen und mit Erfolg derartige Uebungen damit anstellen. Am sichersten können unsere Freiübungen bei leichten Halsdeformitäten zur Anwendung kommen; es muß dann natürlich die Seite besonders berücksichtigt werden, deren Muskeln den Dienst versagen. Die aufgeführten Freiübungen können auch mit Schwung und schnell

ausgeführt werden; für den vorbauenden oder auch verbessernden Zweck der weiblichen Gymnastik empfehlen wir jedoch immer eine langsame und stetige Durchführung.

2.

Die Bewegungen der Arme unterscheiden wir nach den drei Gelenken derselben und sprechen darnach von Arm-, Ellenbogen- und Handthätigkeiten.

Die **Armübungen** umfassen Bewegungen des vom Schultergelenk bis zu den Fingerspitzen gestreckten Armes. Die Arme befinden sich im Abhang bei Fig. 1 und werden

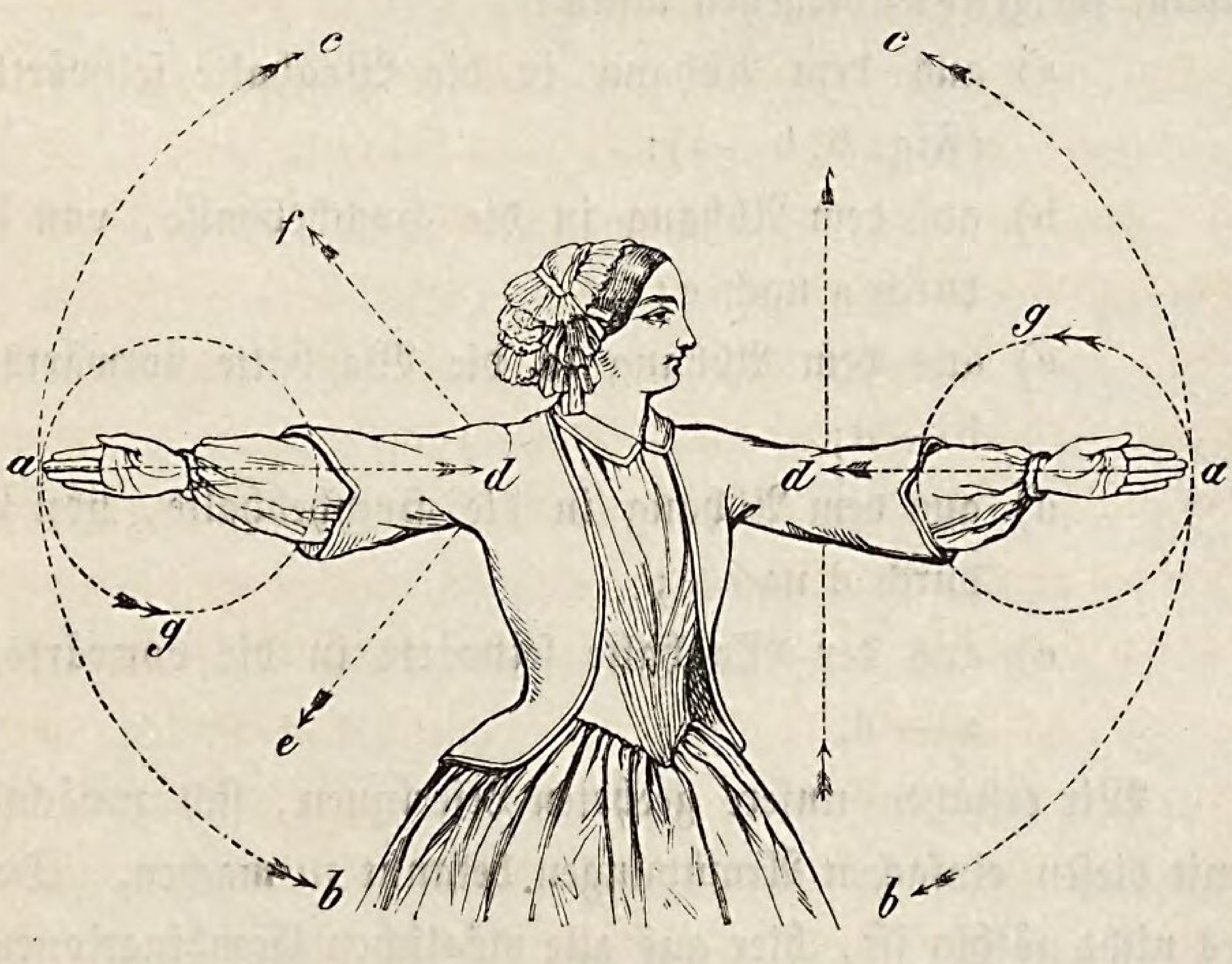


Fig. 6.

von da aus durch Heben in die Waghalte seitwärts gebracht, wie das Fig. 6, a zeigt, die wir für Erklärung der Armübungen hauptsächlich zu Grunde legen. Aus die-

ser Waghalte seitwärts gehen die Arme zur Waghalte (Fig. 12, a) vorwärts wie bei a—d über, oder können auch von der Waghalte seitwärts zum Hochheben auf dem Wege a—c senkrecht über den Schultern geführt werden, wie das auch bei Fig. 11, e zu ersehen ist. Zwischen dem Abhang der Arme und der Waghalte (a), wie zwischen dieser und der Hochhebhalte, liegen noch die Schräghalte nach unten (e), und nach oben (f), wie die Schräghalten vor- und rückwärts nach oben (Fig. 12, l—b) und unten (Fig. 12, l—c). Wir knüpfen an diese Armhalten sogleich einige zweckmäßige Armübungen, indem wir die Arme fortgesetzt übergehen lassen:

a) aus dem Abhang in die Waghalte seitwärts (Fig. 6, b—a);

b) aus dem Abhang in die Hochhebhalte, von b durch a nach c;

c) aus dem Abhang in die Waghalte vorwärts, b — d;

d) aus dem Abhang in die Hochhebhalte, von b durch d nach c;

e) aus der Waghalte seitwärts in die vorwärts, a — d.

Wir ersuchen unsere geehrten Leserinnen, sich zunächst mit diesen einfachen Armübungen bekannt zu machen. Da es nicht nöthig ist, hier auf alle möglichen Combinationen dieser Armübungen einzugehen, so heben wir nur zwei als besonders zweckmäßig hervor:

f) Im $^3/_4$ Takt erheben sich die Arme aus dem Abhang in die Waghalte vorwärts (b — d), dann in die

Waghalte seitwärts (d—a) und endlich zum Hochheben (a—c); in umgekehrter Weise erfolgt dann wieder das Zurückgehen in den Abhang;

g) im $^4/_4$ Takt gehen die Arme aus dem Abhang in die Schräghalte nach unten (b—e), in die Waghalte seitwärts (e—a), in die Schräghalte nach oben (a—f) und in die Hochhebhalte (f—c). In umgekehrter Folge geschieht auch das Absenken der Arme im $^4/_4$ Takt. Zu diesen beiden letzten Uebungen mag laut gezählt werden.

Ein Armdrehen geschieht, wenn bei völlig gestrecktem Arme die unter „Handübungen" beschriebenen 4 Handwendungen ausgeführt werden. Nächst der Bewegung der Arme durch Heben und Senken aus einer Armhalte in die andere, unterscheiden wir noch das Armkreisen und das Armschwingen. Das Armkreisen wird an Fig. 6 durch a—g verdeutlicht. Wir nennen diese Uebung Trichterkreisen, wenn, wie hier, mit den Händen ein kleiner Kreis beschrieben wird, was von den verschiedenen Armhalten aus erfolgen kann. Diejenige Armbewegung, wobei die Arme vom Abhange aus seitwärts vom Leibe den größtmöglichen Kreis beschreiben, nennen wir Armkreisen zur Mühle, wie das bei Fig. 11 auf dem Wege e—b—c—a angedeutet ist. Das Armschwingen ist ein schnelleres Hin- und Herbewegen der Arme in Viertel-, halben oder ganzen Kreisen. Wer z. B. das Trichterkreisen versteht, wird auch das Trichterschwingen leicht begreifen. Das Armschwingen veranschaulicht uns Fig. 12, wo man sich das Hin- und Herschwingen auf dem Wege c—a, a—b, oder c—b denken kann. Es mag das Arm-

5*

schwingen von jeder der genannten Armhalten aus zu größeren oder kleineren Kreislinien erfolgen. Entweder schwingen beide Arme in gleicher Richtung, oder in entgegengesetzter; der rechte Arm schwingt z. B. vorwärts, während der linke rückwärts schwingt.

Für die Erklärung der **Ellenbogenübungen** verweisen wir auf Fig. 7, wo uns das Beugen und Strecken des Unterarmes von der Waghalte seitwärts aus unter e — g anschaulich gemacht ist. Ebenso deutlich ist das

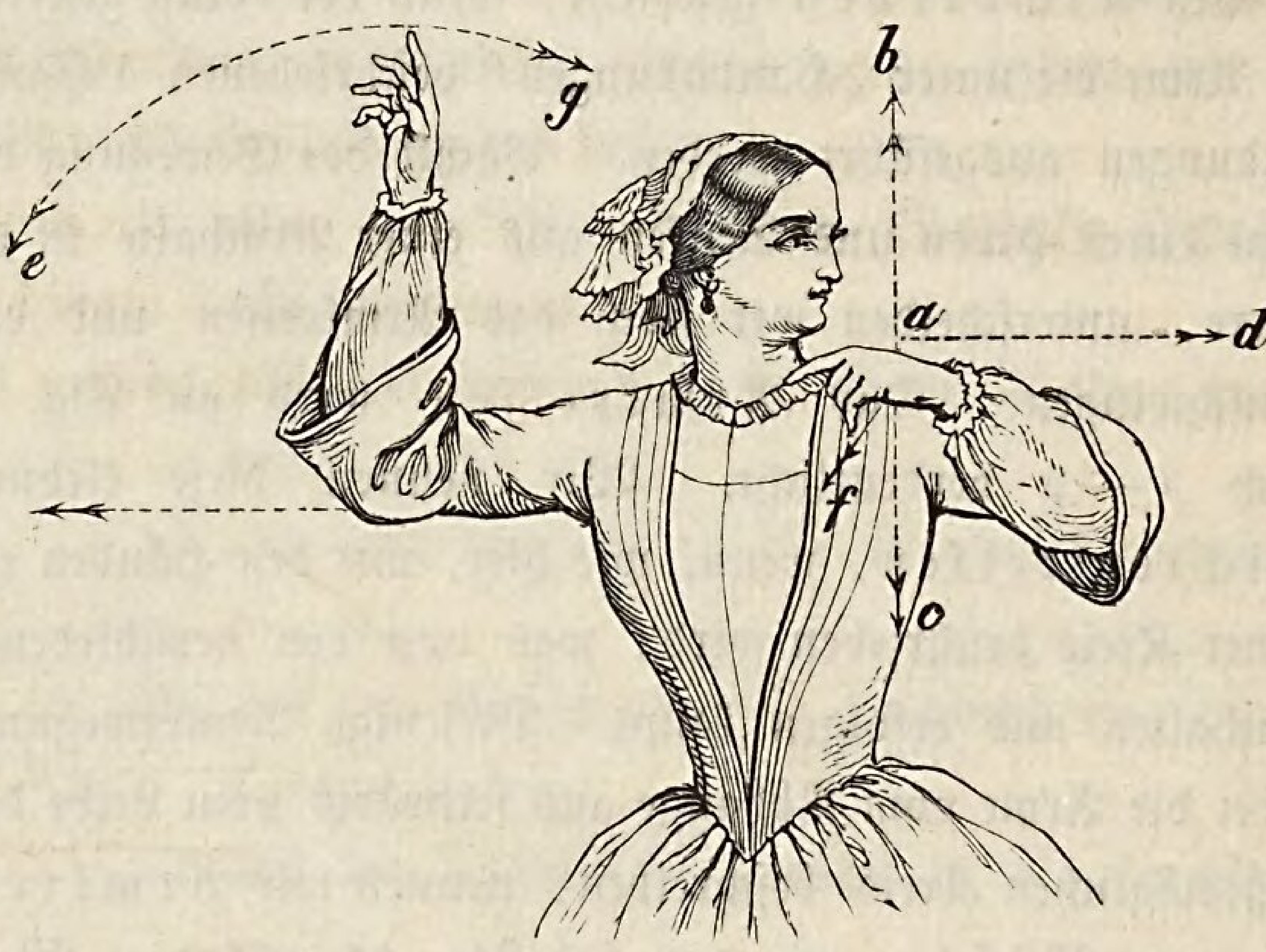


Fig. 7.

Armanziehen zum Ausstrecken oder zum Stoß, was hier am linken Arm unter a geschieht, von wo aus das Ausstrecken nach oben (b), nach vorn (f), nach der Seite (d) und nach unten (c) erfolgen kann. Diese Anziehhalten der Arme werden unterschieden, je nachdem sich die angezogenen Hände vor den Schultern, wie bei Fig. 7, a,

oder unter, neben und über den Schultern (Fig. 10, c) befinden. Man gehe z. B. aus dem Abhange der Arme (Fig. 10, a) in die Anziehhalte unter den Schultern (10, b), dann zur Anziehhalte über den Schultern (10, c) und endlich zum Hochstrecken (10, d). Im $^3/_4$ Takt geht man auf diese Weise aufwärts, und ebenso abwärts. Ein Unterarmkreisen wird so dargestellt, daß sich beide Arme vor der Brust in Schulterhöhe gegen einander beugen, wobei die rechte Hand in die Nähe des linken Ellenbogengelenkes kommt, während sich die linke Hand in der Nähe des rechten Ellenbogengelenkes befindet. Die Hände umkreisen nun einander in gleicher Richtung, oder gegenkreisend (F. 17, b).

Die **Handübungen** sind einfach, unter Umständen aber gerade für das weibliche Geschlecht nicht unwichtig. Das Drehen der Hand erfolgt durch die Wendungen der-

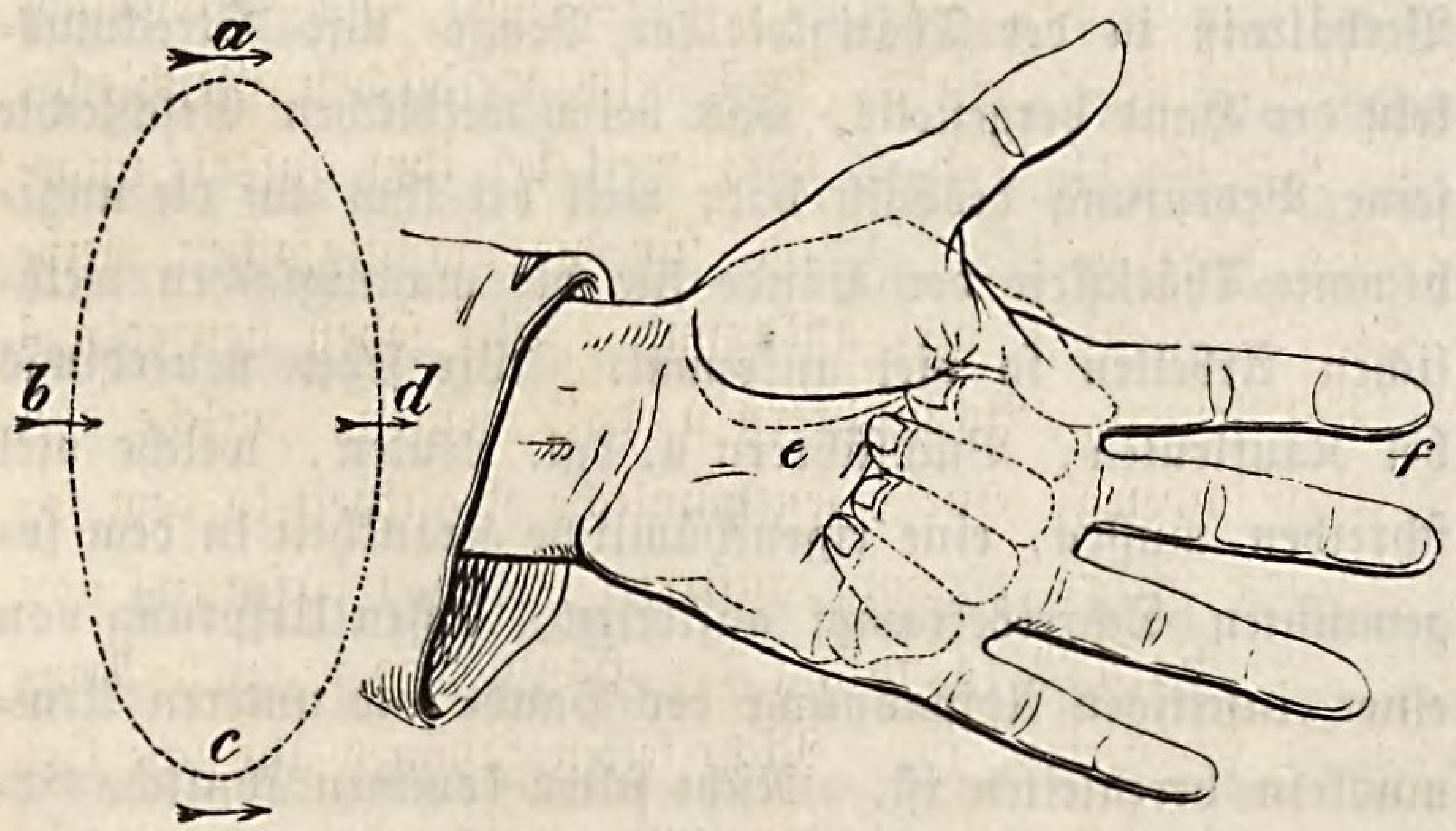


Fig. 8.

selben, je nachdem eine der 4 Handflächen nach oben gerichtet ist. Wird bei vorgestrecktem Arme die Hand so gehalten, daß der Daumen nach oben liegt, wie bei Fig. 8, a,

so heißt das Speichhalte; wird die Hand so gewendet, daß die Kleinfingerseite (10, c) nach oben zu stehen kommt, so heißt das Ellhalte; bei der Wendung, welche die innere oder Hohlfläche der Hand (b) nach oben führt, entsteht die Kammhalte und das Aufwärtswenden der äußeren Handfläche (d) bringt die Risthalte zuwege. Das Hand-Beugen und -Strecken wird nach der Handbildung am besten nach oben und unten, in geringerer Ausdehnung nach den Seiten erfolgen können. Das Handkreiseln wird analog dem Kopfkreiseln gestaltet. Hinsichtlich der Fingerübung führen wir das Schließen der Finger zur Fausthalte (8, e) und das Strecken zur gespreizten Fingerhalte (8, f) an, wobei sich die Finger so weit als möglich von einander entfernen.

Durch die letztere Uebung wird namentlich das rechte Verhältniß in der Thätigkeit der Beuge- und Streckmuskeln der Hand hergestellt, was beim weiblichen Geschlechte seine Bedeutung deshalb hat, weil bei ihm auf die ungehemmte Thätigkeit der Hände für die mannigfachen weiblichen Arbeiten so viel ankommt. Wir sehen neuerdings bei Kaufleuten, Buchführern u. dgl. Leuten, welche viel schreiben müssen, eine eigenthümliche Krankheit in dem sogenannten Schreibekrampf auftreten, dessen Ursprung von einer einseitigen Abspannung der Hand- und unteren Armmuskeln herzuleiten ist. Nicht selten kommen ähnliche Erscheinungen auch bei Frauen vor, welche bei ihren weiblichen Handarbeiten genöthigt waren, in anstrengender und einseitiger Weise nur gewisse Haltungen der Hand einzunehmen. In solchen Fällen sind solche Handübungen recht

wohl geeignet, Lähmungszustände und andere Mißverhältnisse wieder auszugleichen. Bei kalten Händen werden solche unscheinbare Uebungen, etwa verbunden mit Reibungen oder Klatschungen, recht wohl im Stande sein, die Blutcirculation stärker nach den Händen zu leiten und diese zu erwärmen.

Die Armübungen haben ihre besondere Bedeutung für Kräftigung der Muskeln am Brustkorb, an den Schultern und an dem oberen Theile des Rückens. Durch alle diese Uebungen wird die Wölbung der Rippenwandungen wesentlich gefördert, so daß sie den eigentlichen Mittelpunct einer Brustgymnastik ausmachen und ein geschätztes Mittel zur Vorbauung von Lungenkrankheiten werden. In der Regel sind die Armübungen zugleich zweckmäßige Respirationsübungen, weil sie die Lungen zu größerer Thätigkeit anregen. Wegen dieses Zusammenhanges mit den edleren Organen der Brusthöhle muß aber auch bei allen Armübungen jede heftige, stoß- und ruckweise Ausführung wegfallen, überhaupt jede Uebung nicht bis zum Puncte der Anstrengung fortgesetzt werden.

3.

Die **Rumpfübungen** sind wegen der geringen Beweglichkeit des Rumpfes sehr beschränkt. Die Bewegungen beziehen sich größtentheils auf den oberen und unteren Theil des Rumpfes, welcher den Ansatzpunct für die Gliedmaßen bildet. Namentlich ist eine Bethätigung der Bauch- und Beckengegend bei der Leibesübung des weiblichen Geschlechtes nicht zu übersehen, da gerade von der Schwäche in

dieser Gegend mancherlei Krankheitszustände resultiren. Uebungen des Rumpfes, namentlich eine Bethätigung der Rückenmuskeln, haben immer einen belebenden Einfluß auf die Thätigkeit des Rückenmarkes und wirken um so wohlthätiger, als gerade die Bewegung der Rückenmuskeln im gewöhnlichen Leben vernachlässigt wird.

Die Fig. 9 verdeutlicht uns das Rumpfbeugen und Rumpfstrecken, indem der Oberkörper bei feststehenden Füßen und geschlossenen Knieen die aufrechte

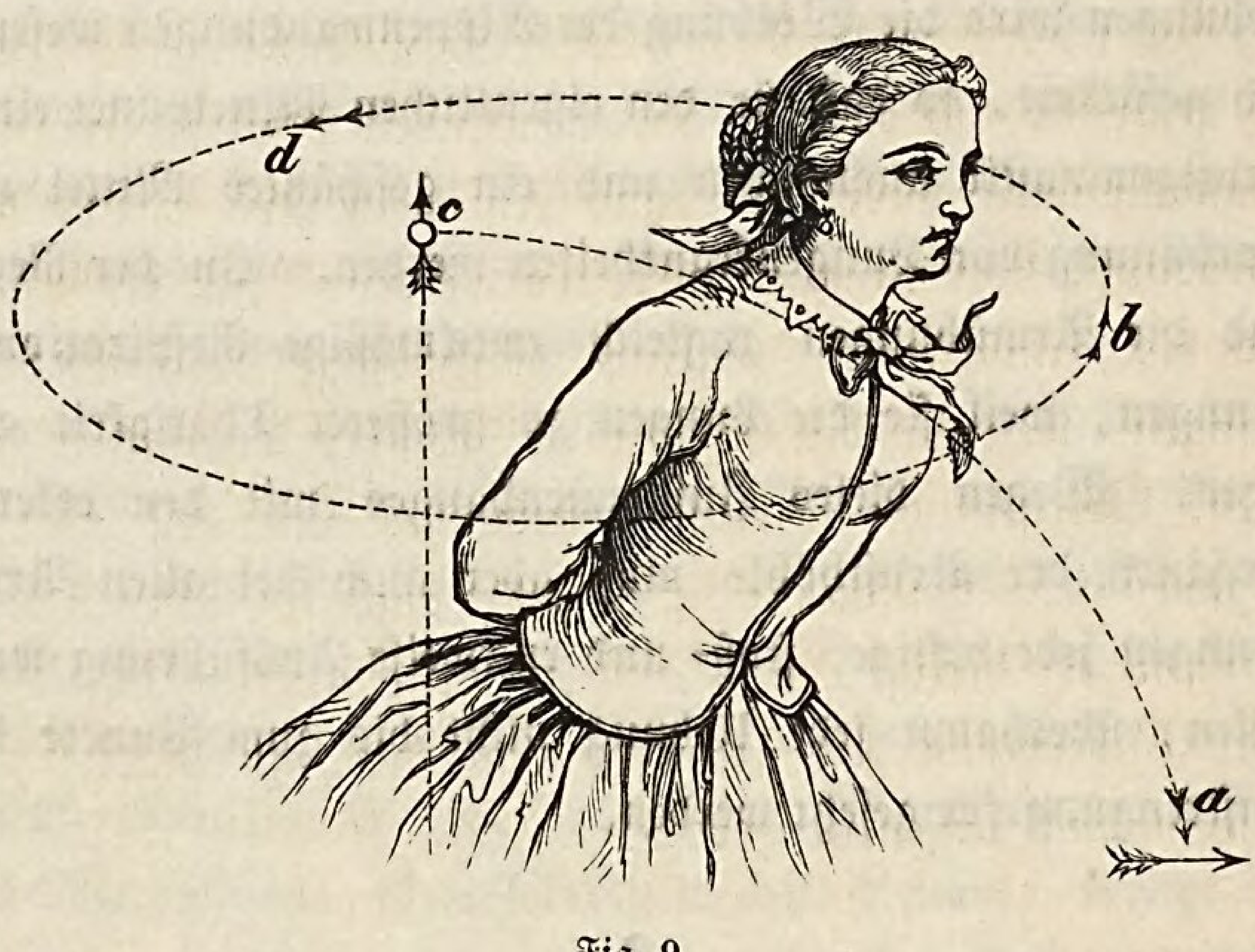


Fig. 9.

Stellung unter c verläßt und sich etwa bis zum rechten Winkel bei a vorwärts beugt. Das Vorwärtsbeugen und Strecken mag anfangs langsam, dann mit einigem Schwung ausgeführt werden. Ein Rumpfbeugen seitwärts und rückwärts ist nur in geringer Ausdehnung, und das letztere namentlich sehr vorsichtig auszuführen. Das Rumpfdrehen nach rechts und links erklärt sich nach Analogie

des Kopfdrehens. Für die Uebung des oberen Rumpftheiles dient das Achselheben und Achselsenken (Fig. 4, b), sowie das Vor- und Rückschultern, eine Bewegung der Schultern aus ihrer ursprünglichen Haltung nach vorn und hinten. Aus der Verbindung von Achselheben, Vorschultern, Achselsenken und Rückschultern ergibt sich das Schulterkreiseln. Das Rumpfkreisen verdeutlicht Fig. 9, b—d und besteht aus einer Verbindung von Vor-, Seit- und Rückbeugen des Rumpfes.

Wenn man bedenkt, welchen Einfluß die Schultern beim weiblichen Geschlechte auf die schöne Haltung der sogenannten Büste ausüben, so müssen die letzteren Uebungen, welche einer Muskelerschlaffung in dieser Region vorbeugen, schon als Schönheitsmittel in Betracht kommen, wenn die Kräftigung der Schultermuskeln nicht größere Bedeutung deshalb hätte, weil dadurch ein nachtheiliger Druck der Schultern auf die daruntergelegene Brustgegend aufgehoben wird.

Beim weiblichen Geschlechte ist gerade die obere Gegend des Rumpfes durch größere Schulterblätter und stärkere Entwickelung hier liegender großer Muskeln für Bewegung der oberen Gliedmaßen ausgezeichnet. Es ist das für die Respiration des Weibes nicht unwichtig, indem die Einathmung weniger durch das Herabsteigen des Zwerchfelles, als durch das Aufsteigen der beweglicheren und mehr spiralförmig gestalteten Rippen bewirkt wird.

Eine Bethätigung des unteren Rumpftheiles durch Hüftheben und Hüftsenken, wobei sich der eine Fuß durch Heraufziehen der Hüfte etwa einen Zoll vom Boden erhebt, ist nur in beschränktem Maße zulässig.

4.

Die Bewegungen der unteren Gliedmaßen haben etwas Aehnliches mit den Armübungen, indem sie gleichfalls nach ihren drei Gelenken in Bein-, Knie- und Fußthätigkeiten zerfallen. Wie die Armübungen auf die Brusthöhle wirken, so stehen die Beinübungen mit der Bauch- und Beckenhöhle in näherem Zusammenhange. Die Hauptmuskeln, welche bei den Beinübungen gebraucht werden, finden ihren Ursprung in der Bauchhöhle oder am Becken, so daß ihrer Thätigkeit auch ein Einfluß auf die beim weiblichen Geschlechte besonders vorwiegende Verdauungs- und Fortpflanzungsregion des Organismus zuzuschreiben ist.

Die **Beinübungen** erfolgen mit Hilfe der Oberschenkel- und Hüftmuskeln, welche ihren Ansatz am unteren Theile des Rumpfes haben. Diejenigen dieser Uebungen, welche mit vollständiger Streckung von den Hüften bis zur Fußspitze ausgeführt werden, sind hier aus geschlechtlichen und conventionellen Gründen ihrer Zahl und Ausdehnung nach auf ein geringes Maß zu beschränken; sie erfolgen im Stande auf einem Beine, wodurch das standfreie Bein auch eine freiere Thätigkeit gewinnt.

Beim Spreizen (Fig. 11, g) verläßt das eine Bein die geschlossene Haltung in der Grundstellung und begibt sich in gerader Richtung zur Spreizhalte vor-, seit- oder rückwärts. Das Bogenspreizen ist ein Uebergehen zu einer der Spreizhalten nicht in einer geraden, sondern in einer Bogenlinie; wenn man z. B. in die Spreizhalte seit-

wärts gehen will, so beschreibt man mit dem Fuße einen Bogen vorwärts u. s. w. Bogenschwenken heißt diese Uebung, wenn sich das Bein in dieser Linie schwunghaft hin und her bewegt, was nach den verschiedenen Spreizhalten hin, auch vor oder hinter dem Standbeine erfolgen kann. Aus einer schwunghaften Verbindung des Vor- und Rückspreizens ergibt sich das Beinschwenken. Das Beinkreisen wird uns bei Fig. 11, f anschaulich gemacht und erklärt sich nach Analogie des Armkreisens; es kann zuerst in der kleinsten Kreislinie erfolgen, die sich spiralförmig immer mehr erweitert, oder auch in Verbindung zweier Kreislinien nach vorn und hinten zur schräg liegenden Achte ∞ dargestellt werden.

Von den **Knieübungen** ist besonders das Beugen und Strecken im Kniegelenk von Bedeutung, weil dadurch einer Schwäche in einer Region vorgebeugt wird, welche für gute Haltung des Körpers von größter Wichtigkeit ist. Eine Schwäche oder Verbildung am Knie wird dem Körper immer etwas von der ganz festen und würdigen Haltung nehmen, die den Menschen auszeichnen soll. Wir unterscheiden zuerst das Hebbeugen der Kniee, wobei der Unterschenkel des standfreien Beines nach dem Oberschenkel zu heraufgezogen wird, und dann das Senkbeugen, wobei sich der Oberkörper durch ein Beugen der standfesten Beine (oder auch nur eines derselben) niedersenkt (Fig. 12, i—l). Jedem Hebbeugen folgt ein Senkstrecken, jedem Senkbeugen ein Stemmstrecken der Kniee. Das Senkbeugen wird nach dem Winkel bestimmt, der durch Ober- und Unterschenkel gebildet wird. Ein schnell hinter-

einander folgendes fortgesetztes Senkbeugen und Stemmstrecken heißt Kniewippen.

Die **Fußübungen** sind der Zahl nach unbedeutend,

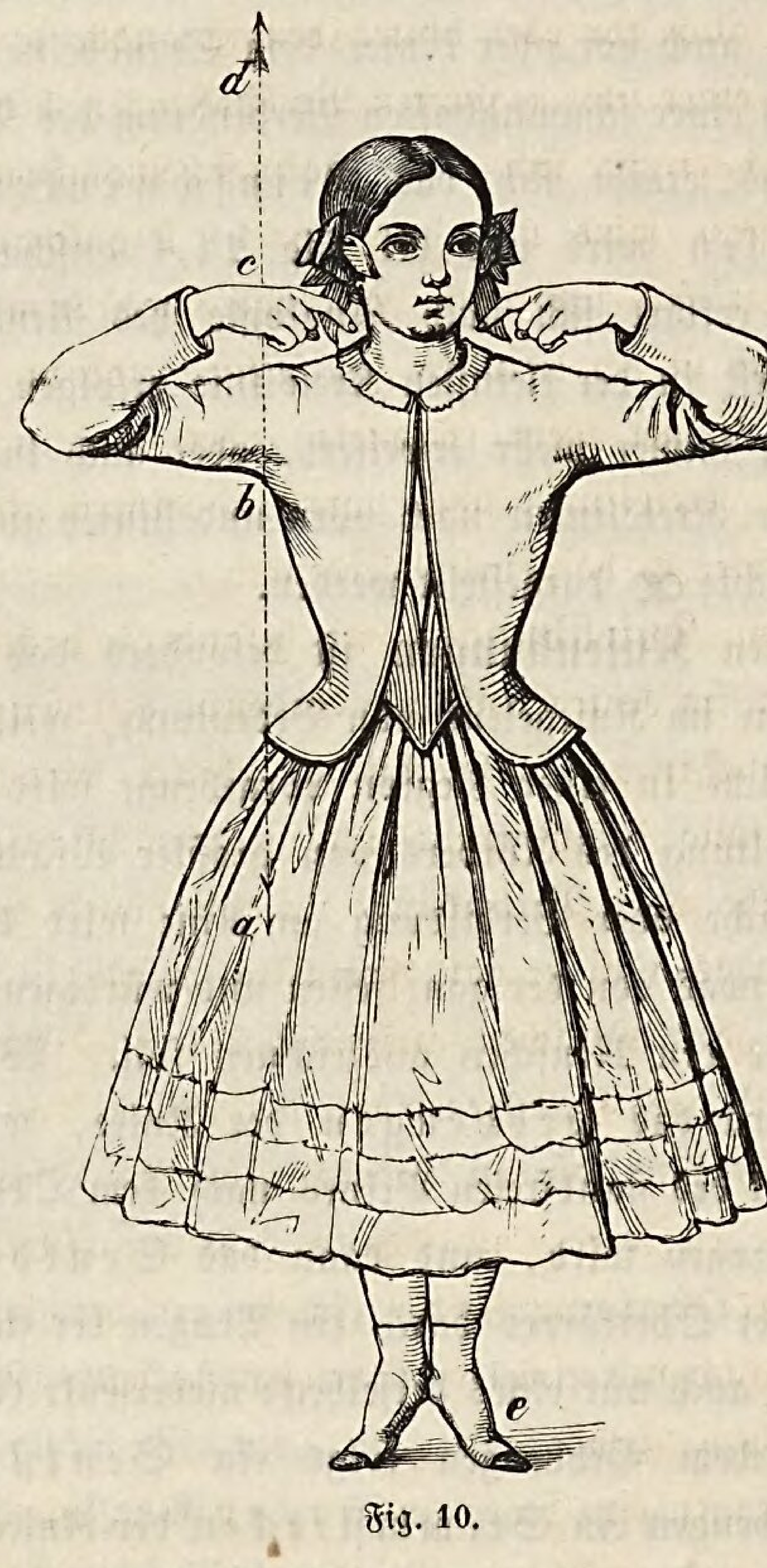


Fig. 10.

da die Gelenke des Fußes nur ein Beugen und Strecken, eine Seitenbewegung und ein Drehen um die Längenaxe

in geringem Maße zulassen. Und doch ist die Kräftigung der Fußmuskeln insofern nöthig, weil eine normale Fußbildung die Haltung des ganzen Oberkörpers bedingt. Das Fußanziehen und =Strecken wird wie bei Fig. 12, d durch Anziehen der Fußspitze nach dem Oberkörper zu, und durch gegentheiliges Abstrecken bewirkt; es kann vom standfreien Beine in größerer Ausdehnung, als vom standfesten (Fig. 2, a) geschehen. Die Seitenbewegung der Füße erfolgt, wenn sie abwechselnd aus der rechtwinkligen Stellung (Fig. 1, a) in die Schlußstellung und aus dieser wieder in jene übergehen, was von einem Fuße allein, oder von beiden zugleich geübt werden kann. Das Fußkreiseln ist nach Fig. 12, e leichtverständlich. Beim Stemmstrecken (Fig. 10, e) der Füße kommt der Körper zur erhobenen Stellung auf Zehen und Ballen, und wenn dieses Strecken und Senken schnell hintereinander folgt, so heißt die Uebung Fußwippen. Das Fußklappen ist ein schwunghaftes Niedersenken des in der Hackenstellung angezogenen Fußes (Fig. 2, a).

Es dienen diese beschriebenen Fußübungen nicht allein den Stand= und Gleichgewichtsverhältnissen des menschlichen Körpers, indem sie eine gute Haltung und einen guten Gang befördern; sie sind zugleich ein gutes Mittel, den Blutlauf stärker nach den Füßen zu leiten, weshalb wir später mehrere derselben als probates Mittel gegen kalte Füße zusammenstellen werden.

Bei Beschreibung der Freiübungen haben wir das Verbleiben in einer Stellung zur Dauerhalte als besonders anstrengend und kräftigend bezeichnet. Nicht mit Un=

recht hat deshalb der Heilgymnastiker Dr. Neumann auf solche besondere Stellungen und Gliederhaltungen hingewiesen, welche, wenn sie auf einige Zeit eingenommen wer-

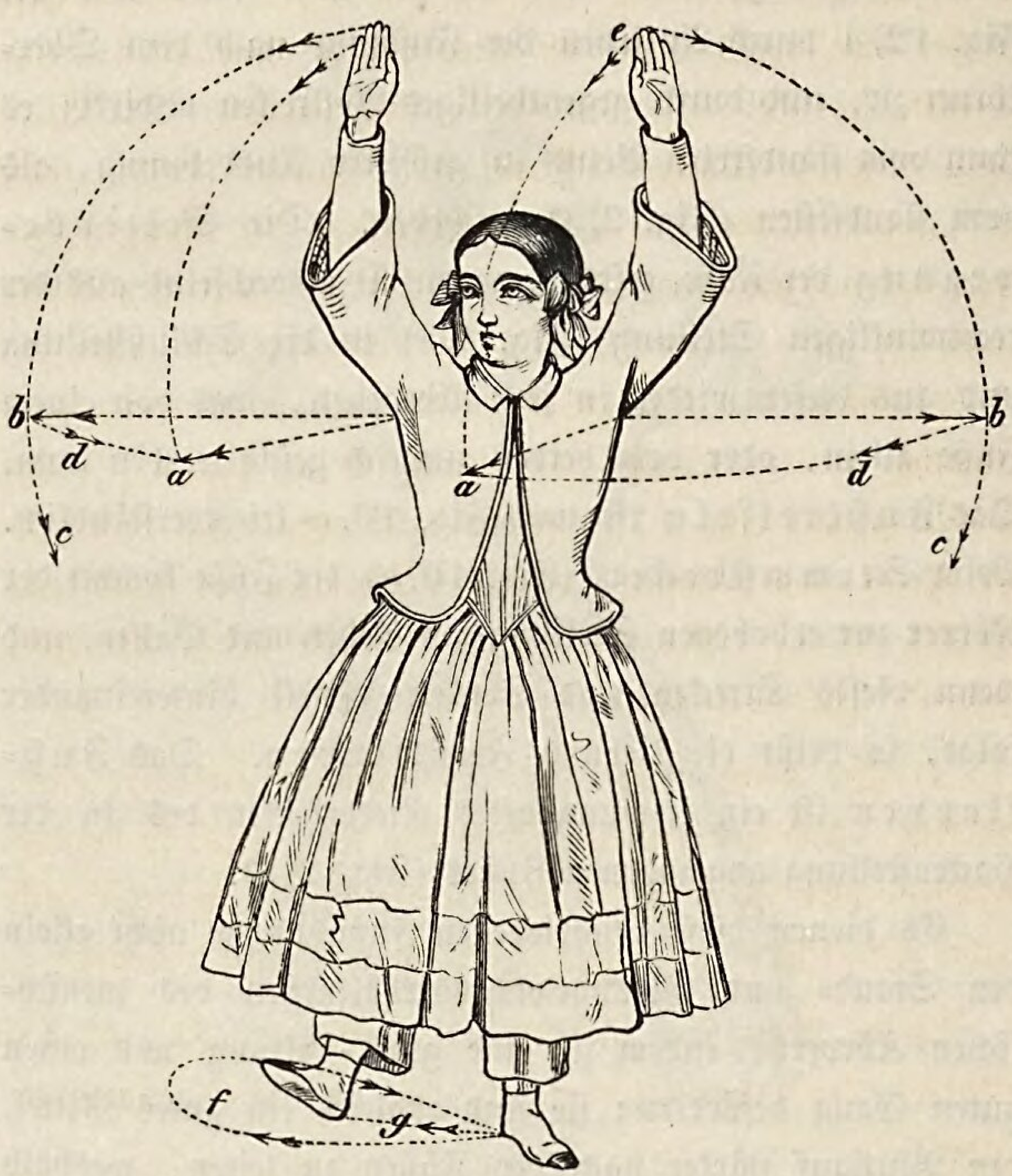


Fig. 11.

den, eine gute Wirkung auf den Organismus ausüben und aus diesem Grunde als Präservativ gegen Krankheiten angesehen werden können. Wir geben auch von diesen Stellungen einige Beispiele, besonders weil sie sich für die Zim-

mergymnastik eignen. Unsere Leserinnen mögen zur Probe die Stellung nach Fig. 11 genau einnehmen und in derselben verharren, so lange es ihre Kräfte gestatten. Dabei werden sie sich allerdings von der anstrengenden Eigenschaft solcher Stellungen, die an das ruhige Aushalten beim Stellen lebender Bilder erinnern, überzeugen. Die Wirkung dieser Stellung beschreibt Dr. Neumann dahin, daß sie „zur Stärkung des Zusammenwirkens der sehnigen Gewebe des ganzen Körpers und zunächst zur derartigen Stärkung der Fuß-, Unterschenkel- und Beinmuskeln, oder zur Ausgleichung des Blutumlaufes im ganzen Körper, aber zunächst in einem Fuße oder einem Beine dienen." Die Stellung nach Fig. 11 wird natürlich ebenso auf dem rechten Beine eingenommen; oder das Spreizen des standfreien Beines erfolgt rückwärts. Als Beispiele geben wir noch folgende Veränderungen dieser Stellung:

a) Die Arme werden zur Schräghalte aufwärts, wie bei Fig. 14, A gehalten, während das linke Bein so heraufgezogen wird, daß Ober- und Unterschenkel und der aufrechte Oberkörper in rechten Winkeln zu einander stehen;

b) die Arme sind in Waghalte seitwärts (Fig. 11, b), während der rechte Unterschenkel sich in Hebbeughalte befindet;

c) die Arme werden gehalten wie bei Fig. 7, e; das linke Bein zur Spreizhalte rückwärts;

d) der rechte Arm wird zum Hochheben gehalten, der linke zur Waghalte seitwärts und das linke Bein zur Spreizhalte vorwärts, worauf ein dreimaliges langsames Fuß-

kreiseln (Fig. 12, e) von links nach rechts, und von rechts nach links erfolgt;

e) die Arme werden wie bei Fig. 10 gehalten, der linke Unterschenkel dreimal langsam zum Hebbeugen aufwärts gezogen und ebenso langsam wieder gestreckt;

f) die Arme sind zur Schräghalte abwärts, wie bei Fig. 16, a, gehalten, das rechte Bein führt dreimal Beinkreisen (Fig. 11, f) von vor- nach rückwärts, und ebenso dreimal von rück- nach vorwärts aus. Unsere Leserinnen wollen sich nach dieser Anleitung selbst derartige Stellungen ausdenken, in denselben auf einige Zeit verbleiben, oder während derselben einige leichte Uebungen langsam ausführen. Wir können dem Dr. Neumann zugeben, daß 10—15 solcher Stellungen, wobei die Uebenden auf der Stelle bleiben, und kleine Pausen zur Ruhe dazwischen legen, doch bedeutend warm zu machen pflegen, ja selbst im kühlen Zimmer stark in Schweiß versetzen. Nur rathen wir, nicht so viele solcher Haltungen hintereinander vorzunehmen, sondern sie nach schnelleren Bewegungen dann und wann einzulegen.

II.

Freiübungen im Gehen und Laufen, Hüpfen und Springen.

Die Freiübungen im Stehen werden für unseren Zweck die vorwiegenden sein müssen, da unsere Gymnastik für den beschränkten Raum des Hauses bestimmt ist. Indessen wollen wir doch diejenigen Leibesübungen nicht übergehen, welche mit einer Bewegung von Ort verbunden sind. Jedes Zimmer wird doch wenigstens soviel Raum darbieten, daß man darin umhergehen könne, und nöthigenfalls läßt sich auch Gehen, Laufen und Hüpfen am Ort oder in kleinen Kreisen ausführen. Wir umgehen diese Uebungen um so weniger, weil sie die für Frauenzimmer besonders wichtige Uebung der unteren Extremitäten veranlassen und die Wirkungen der Gymnastik steigern. Zeigen wir sogleich unseren freundlichen Leserinnen, wie sie diese Uebungen anzufangen haben.

1.

Beim Gehen bleibt die Last des Körpers einen Augenblick auf einem Beine ruhen, während das andere sich vom Boden erhebt oder vorwärts bewegt. Es bleibt

der Gang das einfachste, wohlfeilste und Jedem mögliche Mittel der Bewegung, welches namentlich von den Damen noch viel zu wenig benutzt wird. Auch von ihnen kann man sagen: „es würde viel besser gehen, wenn man mehr

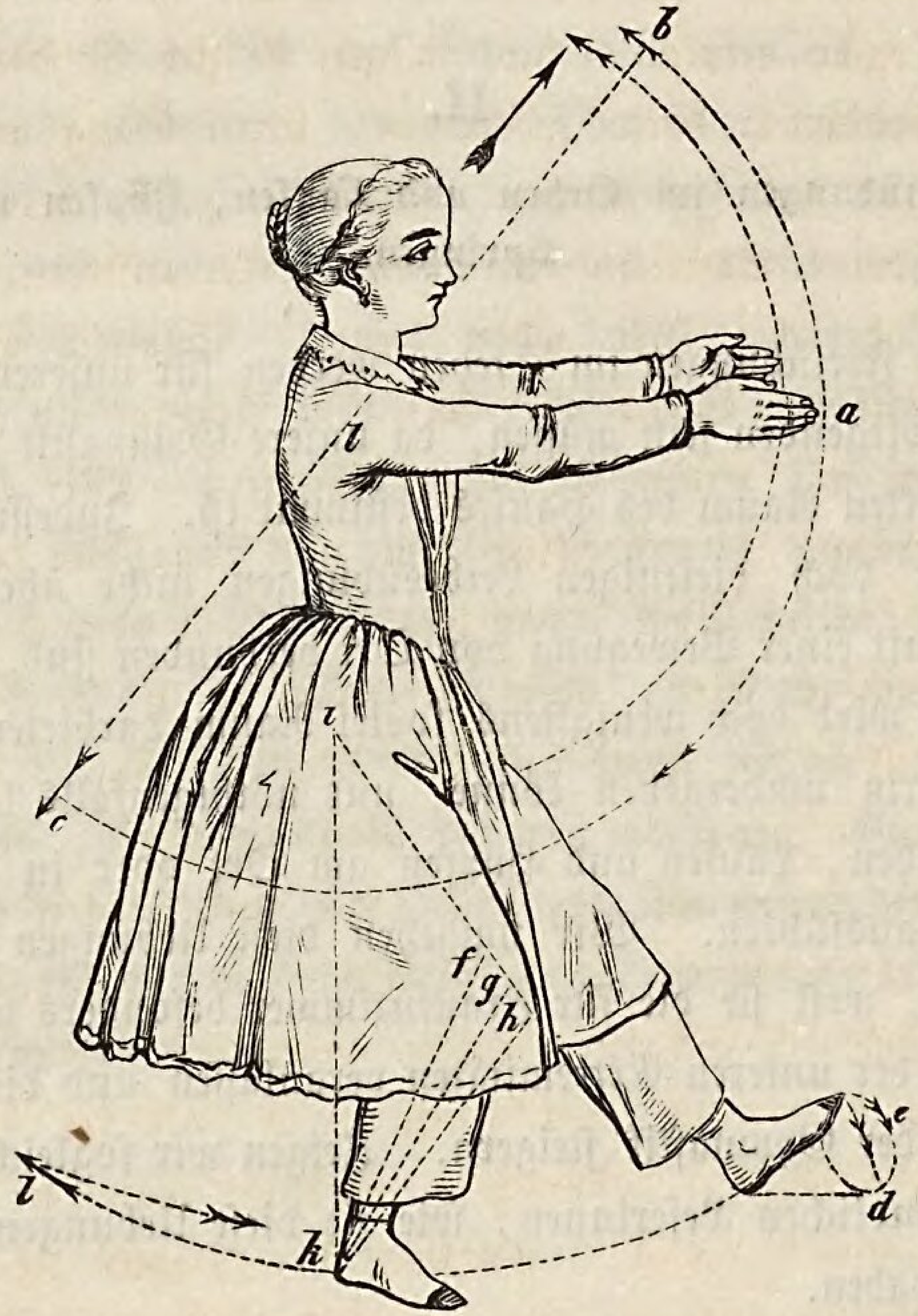


Fig. 12.

ginge.“ Wir können uns hier nicht auf die Eigenschaften eines schönen Ganges einlassen, oder das Charakteristische schildern, welches im Gange des Einzelnen liegt; wir bemerken nur, daß auch beim Gange jene schon beschriebene

gute Haltung des Körpers einzuhalten ist, daß die Fußspitzen beim Gehen auswärts zu stellen sind und daß Frauen keine zu großen Schritte machen sollen. Unsere Damen mögen den Gang an Ort und von Ort in der Weise ausführen, daß ein Schritt wie der andere in gleichem und festem Tempo erfolgt. Auch mögen sie sich für den Zweck der Leibesübung daran gewöhnen, ihren Gang an einen bestimmten Takt zu binden, indem sie z. B. beim ersten von 3 oder 4 Schritten ein wenig stärker auftreten und so im $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt gehen lernen. Sogleich mit dem Gehen auf der Stelle oder mit dem Umzuge im Zimmer verbinden wir einige Gliederbewegungen. Wir wechseln z. B. Abhang der gestreckten Arme und Waghalte derselben seitwärts in der Weise, daß jedes mit 2, 3 oder 4 Schritten verbunden wird; oder wir lassen zu je 2 Schritten Verschränken der Arme auf dem Rücken (Fig. 2, b) mit Verschränken derselben vor der Brust wechseln; oder wir halten die Arme wie bei Fig. 12, c und strecken sie seitwärts oder aufwärts zu 2 Schritten aus, während sie zu den folgenden 2 Schritten wieder angezogen werden. Die Armübungen, welche wir unter I, 2, als im $^3/_4$ und $^4/_4$ Takt darstellbar beschrieben, verbinde man mit Gehen im $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt. Es wird den Damen überhaupt Unterhaltung gewähren, mit dem Gehen allerlei Armübungen und andere Gliederbewegungen, wie sie unter I beschrieben sind, zu angemessenen Zusammenstellungen zu verbinden.

Zu den Gangarten, welche sich noch besonders eigenthümlich gestalten, rechnen wir den Ballen- oder

Zehengang (Fig. 10, e) und den Hackengang (Fig. 2, a), die beide leichtverständlich sind. Wir gehen 2 Schritte mit gewöhnlichem Gang, dann 2 Schritte mit Ballengang und im Wechsel so weiter; oder mit 2 gewöhnlichen Schritten 2 Schritte Hackengang im Wechsel, oder nach 2 Schritten Hackengang 2 Schritte Ballengang u. s. w. Der Fußwippgang entsteht, wenn bei jedem Niedertreten ein schnelles Heben und Senken des Körpers unter Mitwirkung des Fußgelenkes erfolgt; beim Fußklappgang setzt jedesmal die Hacke zuerst nieder, während diesem sofort jenes schwunghafte Aufklappen mit der ganzen Fußsohle folgt. Man ordne sich die Uebung so, daß bei jedem linken oder rechten Niedertreten Fußwipp- oder Fußklappgang dargestellt wird, oder daß nach 2 gewöhnlichen Schritten 2 Schritte Fußklappgang ꝛc. folgen. Den Fußklappgang übe man auch so, daß bei einem Niedertreten ein zweimaliges Klappen erfolgt.

Von den Knieübungen verbinden wir mit dem Gehen das Heb- und Senkbeugen und das Kniewippen. Beim Niedertreten des linken Beines werde z. B. das rechte Bein schnell nach dem Oberschenkel zu angezogen; dasselbe erfolge dann auch umgekehrt. Dieses Hebbeugen werde dann auch fortgesetzt oder im Wechsel mit Gehen ausgeführt. Das Senkbeugen fügen wir dem Gehen so ein, daß z. B. auf Eins! der rechte Fuß zu einem mäßigen Schritte vorwärts geht, während auf Zwei! ein Kniebeugen rechts, wie bei Fig. 12, h, erfolgt. Dabei wird die Last des Körpers nur von dem beugenden Beine getragen, denn das linke Bein spreizt vorwärts, oder führt bei angezogener

Fußspitze einen Dupf auf den Boden aus; in den folgenden 2 Zeiten erfolgt nun unter denselben Verhältnissen Niedertreten und Kniebeugen links bei Vorspreizen rechts. In 4 Zeiten mag dieses Senkbeugen links und rechts dargestellt werden, worauf wieder 4 gewöhnliche Schritte folgen. Statt des Dupfes mit der Hacke kann das standfreie Bein mit der ganzen Fußsohle, wobei das Fußgelenk bedeutend abgestreckt werden muß, einen Schlag auf den Boden ausführen, woraus der Schlaggang entsteht. Der Kniewippgang ist leicht zu verstehen, wenn man das Kniewippen kennt. Der Selbsterfindung überlassen wir es, die Verbindung des Fußkreisens, Bogenschwenkens, Beinkreisens ꝛc. mit dem Gehen herzustellen. Als besondere Gangart bezeichnen wir noch das Gehen mit Vorstellen, wobei aus der Grundstellung (Fig. 1) z. B. das linke Bein auf Eins! zu mäßiger Schrittstellung auf gerader Linie nach links stellt, während in der 2. Zeit das rechte Bein zur Grundstellung wieder nachstellt. Es wechselt so stets Grundstellung mit Grätschstellung. Der Vorstellgang kann in dieser Weise vor-, seit- und rückwärts erfolgen; auch kann Vor- und Nachstellen in einer Zeit erfolgen. Man gehe z. B. nach links hin so, daß ein Schritt in 2 Zeiten, der folgende in einer Zeit geschieht. Aus diesem Vorstellgang wird Gehen mit Kreuzschritten, wenn das Nachstellbein nicht zur Grundstellung, sondern kreuzend vor oder hinter das Vorstellbein gestellt wird.

2.

Wie sich das *Laufen* zum Gehen verhalte, brauchen wir unseren Leserinnen nicht erst zu definiren. Die *Laufübungen* befördern noch mehr als die Gehübungen die Sicherheit, Leichtigkeit und geschmeidige Schnellkraft der unteren Gliedmaßen, indem dadurch Fuß-, Waden-, Schenkel- und untere Rückgratsregion zur energischen und durchgreifenden Thätigkeit veranlaßt wird. Die Arme werden beim Laufen gehalten wie bei Fig. 3; nur muß sich sonst kein Fehler in Haltung und Bewegung des Körpers dabei einschleichen. Zu den Vortheilen der Laufübungen gesellt sich noch der für das weibliche Geschlecht wichtige Umstand, daß durch sie die Haut und die Lungen in die größte Thätigkeit und das Blut in gehörigen Umlauf gesetzt werden.

Wir lassen zuerst das gemäßigte *Laufen auf der Stelle* üben, indem nach 2 gewöhnlichen Tritten in 2 gleichen Zeiten unmittelbar darauf 4 Lauftritte folgen, so daß der Zeit nach auf einen gewöhnlichen Tritt 2 Lauftritte, die auf den Zehen geschehen, kommen. Die Uebung erfolgt in dem Rhythmus $\overset{1}{—}\ \overset{2}{—}\ \overset{1}{\smile}\smile\ \overset{2}{\smile}\smile$ u. s. w. Mit 4 Taktschritten wechseln ebenso 8 Lauftritte, oder 3 mit 6, 5 mit 10 u. s. w. Wie am Ort, so erfolgt dieser Wechsel von Gehen und Laufen von Ort im Umzug durch das Zimmer, in Kreislinien. Mit den Laufschritten mögen auch ruhigere Stellungen wechseln. Es werde z. B. die Stellung bei Fig. 11 eingenommen und 4 Zeiten lang

ausgehalten, worauf in derselben Zeit 8 Laufschritte folgen.

Eine Steigerung in der Schnelligkeit tritt ein, wenn wir z. B. mit 2 Taktschritten 6 Laufschritte in Wechsel treten lassen, so daß die Laufschritte in Triolen nach dem Rhythmus — — $\overset{3}{\cup\cup\cup}$ $\overset{3}{\cup\cup\cup}$ mit den gewöhnlichen Schritten verbunden werden. Zuletzt wird das Laufen auf Dauer ohne Unterbrechung fortgesetzt. Eine Verbindung von Gliederbewegungen mit den Laufübungen halten wir nicht für gerathen, weil dann die Brustthätigkeiten auf einmal zu heftig würden; höchstens sind einige Armhalten mit dem Laufen geeignet zu verbinden.

3.

Das *Hüpfen* ist ein leichtes Aufschnellen des Leibes durch schwunghaftes Stemmstrecken der Fuß- und Unterschenkelmuskeln. Wir ordnen sogleich das *Gehen mit Niederhüpfen* beim Umhergehen auf dem Zimmer also an, daß der linke Fuß in der 1. Zeit zu einem gewöhnlichen Schritte vorstellt, während in der 2. Zeit durch schnelles Stemmstrecken des linken Fußes der Leib so aufgeschnellt wird, daß er in der 2. Zeit auf Zehen und Ballen des rechten Fußes niederkommt, was natürlich mit einem elastischen Beugen im Fuß- und Kniegelenk verbunden sein muß. Dieses Niederhüpfen geschieht immer bei den rechten oder linken Schritten, oder zweimal links und rechts im Wechsel mit 2 gewöhnlichen Schritten, oder fortgesetzt links und rechts. Beim Niederhüpfen des einen

Beines mag das andere stets ein schnelles Hebbeugen ausführen. Der Vorstellgang wird mit Hüpfen so gestaltet, daß z. B. auf Eins! ein Hüpfen auf den linken Fuß geschieht, während auf Zwei! der rechte Fuß nachstellt. Die Veränderungen damit möge man selbst erproben. Das Hüpfen auf einem Beine ordne man z. B. so, daß das linke Bein 4 Hüpfe ausführt, worauf 4 Schritte mit Rechtsantreten folgen und darauf das rechte Bein 4 Hüpfe darstellt u. s. f. Mit den 4 Hüpfen auf dem linken Beine mag auch eine ganze Drehung linksum erfolgen, wie beim Rechtshüpfen eine Drehung rechtsum. Das Beinschwenken (Fig. 12, l) läßt sich leicht mit dem Hüpfen verbinden, indem z. B. zu 2 Hüpfen links Rück- und Vorschwenken des rechten Beines erfolgen kann, während nach 2 eingelegten Tritten oder Schritten nun auch Beinschwenken links zu 2 Hüpfen rechts geschieht. Auch hier möge man sich selber diejenigen Gliederbewegungen zusammenstellen, die sich mit dem Hüpfen verbinden lassen. Ein beidbeiniges oder einbeiniges Kurzhüpfen gestalten wir so, daß der ganze Körper gestreckt gehalten und im Ballenstand fortgesetzt aufgeschnellt wird, was am Ort oder von Ort erfolgt. Das Schottischhüpfen gehört gleichfalls hierher.

4.

Das Springen unterscheidet sich vom Hüpfen durch ein längeres Auffliegen des Leibes, wozu natürlich unter allseitigerer Mitwirkung der Fuß-, Knie- und Rumpfpartien mehr Anstrengung und Schwungkraft erforderlich wird.

So bedeutsam der Sprung als gymnastische Uebung überhaupt sein mag, so kann er doch für das weibliche Geschlecht nur in beschränktem Maße zur Anwendung kommen. Wir unterscheiden beim Sprung das Beugen der unteren Gliedmaßen — das Abstoßen und Auffliegen und das Niederkommen des Körpers auf dem Boden, welchem sich stets ein Aufrichten zur Grundstellung anschließen muß. Man gewöhne sich, diese Thätigkeiten anfangs erst nach Zählen darzustellen. Auf Eins! erfolgt bei senkrechter Haltung des Oberkörpers ein Beugen beider geschlossenen Kniee und Füße, indem letztere Ballenstand einnehmen; auf Zwei! schnellt man sich unter kräftigem Stemmstrecken der Füße und Kniee in die Höhe, so daß augenblicklich die vollständigste Streckung des ganzen Körpers eintritt. Im Nu schließt sich dem Aufspringen drittens das Niederkommen an, welches mit demselben elastischen Beugen der Fuß- und Kniegelenke wie beim Abschnellen geschieht, worauf die Sprungthätigkeit mit ruhigem Aufrichten zur Grundstellung schließt. Ohne das Einhalten dieser vier Momente, welche natürlich schnell in einander übergehen, ist kein Sprung richtig und zuträglich. Namentlich ist streng auf ein Beugen der Knie- und Fußgelenke beim Niederspringen zu achten, weil sonst eine nachtheilige Erschütterung des Rückenmarkes und des Gehirns erfolgt. Für Frauen kommt es ganz besonders auf genaue Ausführung dieser gymnastischen Uebung, und durchaus nicht auf einen hohen Sprung an. Ist der Sprung erst am Ort geübt, so mag er am Ort auf Schrittweite vor-, rück- oder seitwärts, über mit Kreide gezogene Striche, über Schnuren u. dgl. erfol-

gen. Beim Niedersprung oder Tiefsprung, den unsere Damen von einer Fußbank, vom Stuhl, von den Stufen einer Treppe u. s. w. ausführen können, sind dieselben Regeln zu beobachten.

III.

Widerstandsbewegungen oder sogenannte schwedische Uebungen.

Durch den schwedischen Professor Ling sind außer den unter I und II beschriebenen activen Turnübungen noch andere Bewegungen in Anwendung gebracht worden, welche in einzelnen Fällen besonders kräftig auf den Organismus wirken und die Eigenthümlichkeit haben, daß sie für einzelne Körpertheile besonders berechnet werden können, ohne dabei die Herzthätigkeit und das Athemholen so sehr in Unruhe zu versetzen. Wir nennen sie Widerstandsbewegungen (Stützübungen, duplicirte Uebungen), weil dabei Einer auf die Bewegung des Anderen insofern einen Einfluß ausübt, als er derselben einen angemessenen Widerstand entgegenstellt. Um unseren freundlichen Leserinnen eine Anschauung von diesen Uebungen zu geben, ersuchen wir sie, den Zeigefinger der linken Hand so zu beugen, wie es Fig. 13 darstellt. Der rechte Zeigefinger berührt mit der Spitze den Nagel des linken, den man langsam zu strecken versucht (nach a hin), doch so, daß es der rechte Zeigefinger durch harmonischen Gegendruck erschwert. Nachdem die Streckung vollendet ist, beugt man mit dem rechten Zeigefinger den linken wieder nach b hinab, indem der

letztere nur allmälig und immer dem Drucke widerstrebend nachgibt.

Schon nach diesem einfachen Beispiele werden unsere Damen an sich selbst erproben können, welche Anstrengung es für das Fingerglied kostet, um nur einen mäßigen Widerstand zu beseitigen. Man hat diese Uebungen für alle Leibestheile erfunden und sie namentlich im Interesse der Heilgymnastik weiter ausgebildet und mit Erfolg angewendet. Von Seiten der schwedischen Turnschule sind

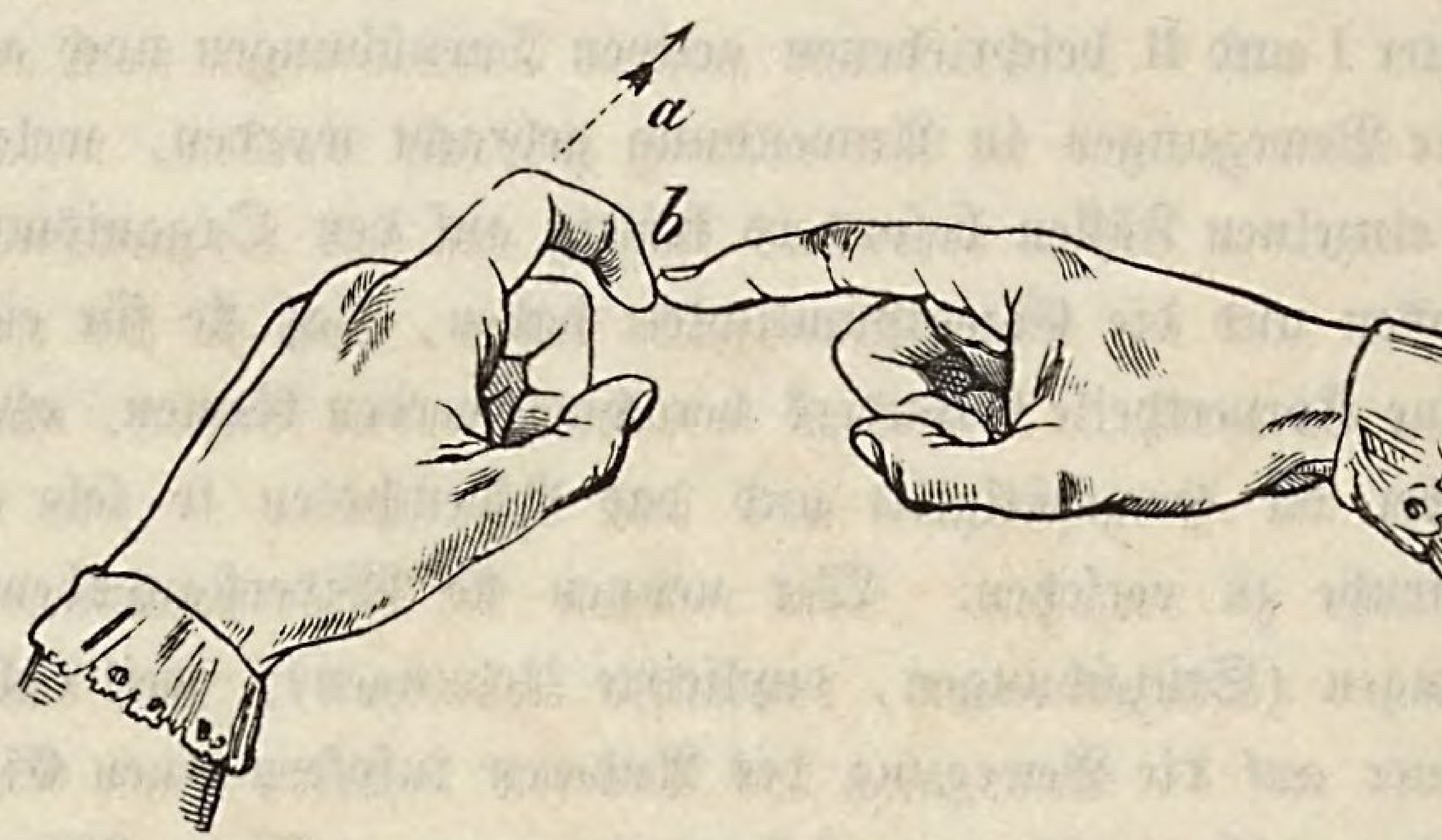


Fig. 13.

diese duplicirten Uebungen den natürlicheren activen gegenüber sehr überschätzt worden, und namentlich hat man ihnen ohne sicheren Nachweis bestimmte Erklärungen gegeben, insofern sie auf den arteriellen oder venösen Blutstrom, auf Nerven u. s. w. einen ganz präcisen Einfluß haben sollten. Wir lassen diese Theorien dahingestellt sein und betrachten die sogenannten schwedischen Uebungen im Allgemeinen als mit der Bewegung gleichbedeutend, indem

sie unzweifelhaft gleichfalls den Stoffwechsel und die Ernährung fördern, die Innervation erhöhen und eine stärkere arterielle (lebenskräftige) Blutströmung in den bewegten Körpertheilen zur Folge haben. Diese Eigenschaften machen die Widerstandsbewegungen auch für die vorbauende oder Krankheiten verhütende Gymnastik brauchbar, weshalb wir einige derselben beschreiben, namentlich für den Fall, daß sich, wie erforderlich, zwei Damen zur Ausführung derselben zusammenfinden.

Wir knüpfen zur Erklärung an die Illustration Fig. 14



Fig. 14.

an. Hier steht Frau A vor Frau B und hält beide Arme zum Hochheben, während B die gestreckten Arme auf der oberen Seite bei d erfaßt, um sie auf dem Wege c—a—b

bis zum Abhang, oder nur zur Waghalte seitwärts herabzuführen, und zwar unter fortwährendem Widerstande von A. Es mag gleich bemerkt werden, daß es dabei von beiden Seiten keiner übermäßigen Kraftanstrengung bedarf; die Uebung wird dann richtig ausgeführt, wenn die Widerstrebende in gleichem Maße Widerstand leistet, als die Bewegende Kraft anwendet. Vor jeder dieser Uebungen mögen Beide frischen Athem holen.

Nachdem die Abführung der Arme in besagter Weise erfolgt ist, und mit Loslassen der Arme eine kurze Pause eingetreten war, führt nun A ihre Arme auf dem Wege b—a—c wieder zur Waghalte oder zum Hochheben, wobei nun B den Widerstand in gedachter Weise anwendet. Nächst diesen 2 Uebungsfällen wird dieselbe Uebung noch auf folgende 2 Arten durchgenommen. B erfaßt die im Abhang befindlichen Arme von A von der unteren Seite bei e und führt sie unter Widerstand von A auf dem Wege b—a—c bis zur Waghalte oder zum Hochheben; im 2. Falle führt A ihre Arme aus Hochheben oder Waghalte bis zum Abhang, was B bei der Fassung bei e unter angemessenem Widerstande erschwert. An diesem Beispiele mögen unsere Leserinnen zugleich ersehen, daß jede dieser duplicirten Uebungen in vierfacher Weise ausgeführt werden kann. Ein und dieselbe Uebung ist nur dreimal hintereinander auszuführen und nach jeder Uebung mag mit Loslassen der Arme eine Pause eintreten, die schon dadurch entsteht, daß die Uebende ihre Arme ohne Widerstand wieder nach der Ausgangsstellung zurückführt.

Fast alle unter I beschriebenen Freiübungen sind in

solcher Weise ausführbar. Wir rathen, zunächst die dort beschriebenen Armübungen unter a — e in gedachter Weise einzuüben; bei der Uebung e mögen sich die beiden Uebenden nicht hintereinander, sondern gegeneinander stellen. Von den übrigen Armübungen eignet sich noch das Trichterkreisen zu solcher Ausführung. Unter den Ellenbogenübungen eignet sich das Ausstrecken der Arme aus der Haltung bei Fig. 7, g und Fig. 10, c für duplicirte Darstellung, was nach den verschiedenen Richtungen hin erfolgen kann; die Fassung geschieht hier am Ellenbogengelenk. Alle diese duplicirten Armübungen dienen ebenso wie die unter I aufgeführten zur Stärkung der Brustmuskeln, sowie um die Schulterblätter zurücktretend und die Brust gewölbter zu machen. Von den Knieübungen heben wir das Senkbeugen der Kniee hervor (Fig. 12, h). A beugt z. B. bei geschlossenen Füßen und Knieen (und Arme zum Hüftstütz) beide Kniee, zuerst nur mäßig, während B ihre Arme auf deren Schultern legt und beim Aufrichten Widerstand leistet. Wenn es darauf ankäme, irgend ein Glied besonders zu kräftigen, so mag man die darauf berechneten Freiübungen unter I auswählen und sie unter gegenseitiger Unterstützung duplicirt ausführen. Bein- und Fußübungen würden in solcher Weise am besten in der Stellung wie bei Fig. 20 oder sitzend auf dem Stuhl darzustellen sein.

IV.

Uebungen mit Handgeräthen.

„Vielseitiger übend, zum Theil auch anstrengender werden die Freiübungen durch Bewegung gewisser frei zu bewegender Werkzeuge. Dahin gehören die Stabübungen und die Seilübungen, welche besonders die Beweglichkeit des Rückens und der großen Gelenke fördern und sehr gewandt machen, ohne zu erhitzen."

Prof. Dr. Richter.

Die unter I und II beschriebenen Freiübungen sind für sich schon hinreichend zu einer einfachen und angemessenen Gymnastik für Frauen. Wenn wir nun noch andere Uebungen bezeichnen, die mit Handgeräthen oder an besonderen, im Hause oder im Zimmer leicht herstellbaren, Vorrichtungen ausgeführt werden können, so geschieht das in der Absicht, theils um die Wirkungen der Leibesübung allseitiger und durchgreifender zu machen, theils um die Körperübung in das Gewand der Unterhaltung zu kleiden. Wir beschränken uns für unseren Zweck auf die einfachsten dieser Uebungen. Zu den

Stabübungen

ist ein 4—5 Fuß langer runder Stab von etwa 1/2 Zoll im Durchmesser erforderlich, den jeder Tischler sauber polirt für etwa 2—3 Ngr. herstellt. Die Uebungen damit wer=

den von den Aerzten als ein kräftiges Mittel anerkannt, um einer Muskelschwäche in der Schultergegend vorzubeugen und einen heilsamen Einfluß auf Brust und Wirbelsäule auszuüben. Unsere Schülerinnen mögen den Stab mit beiden Händen fassen, und ihn wagerecht (Arme im Abhang) vor sich halten. Die Hände sind in Leibesbreite von einander zu halten. Von hier aus unternehmen wir folgende Uebungen:

a) Auf Eins wird durch Beugen der Ellenbogen- und Handgelenke der Stab bis zur Brusthöhe nahe am Körper erhoben; auf Zwei gehen die Arme zur Waghalte vorwärts; auf Drei werden sie wieder wie bei Eins angezogen und auf Vier zum Hochheben bei völlig gestreckten Armen, den Stab wagerecht über dem Kopfe, gehalten. In 4 Zeiten gehen die Arme mit Wechsel von Beugen und Strecken wieder auf demselben Wege zum Abhang zurück. Es wird diese Uebung sodann mit einer Fußübung so verbunden, daß zum jedesmaligen Ausstrecken der Arme Ballenstand (Fig. 10) eingenommen wird, während sich die Hacken beim Beugen der Arme wieder senken.

b) Gleichfalls in 4 Zeiten wird der Stab so geführt, daß er auf Eins! zur Waghalte vorwärts, auf Zwei! zum Hochheben, auf Drei! über den Kopf zum Anlegen quer über die Schulterblätter weggeführt und auf Vier! vollständig rückwärts abgesenkt wird zur Haltung wie bei Fig. 15, c. Die Hände müssen dabei auf 2 Leibeslängen auseinander gehalten werden. In 4 Zeiten wird der Stab auch wieder vorwärts geführt. Es wird damit Gehen ver-

bunden, so daß zu 4 Tritten oder Schritten am Ort oder von Ort jene 4 Stabhalten gefügt werden.

c) Bei der Stabwende, die durch Fig. 15 verdeutlicht wird, faßt man den Stab mit weiter Spannung der Arme. Während der rechte Arm bei der Uebung unbetheiligt bleibt und gestreckt abwärts gehalten wird, führt der

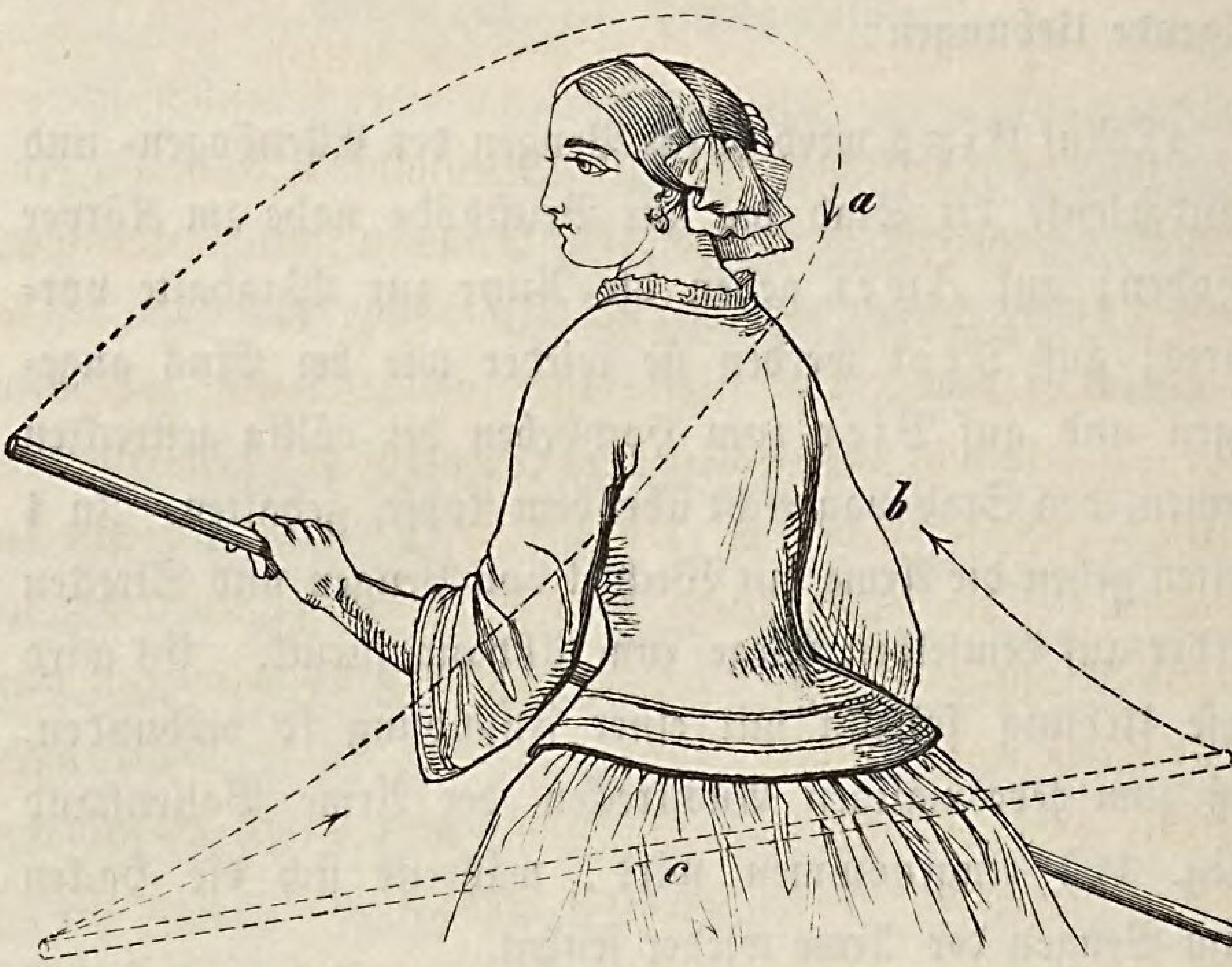


Fig. 15.

linke Arm den Stab auf dem Wege nach a hin über den Kopf weg zur Halte hinter dem Leibe wie bei c, und dann auf demselben Wege auch wieder zurück. Dasselbe führt in solcher Weise der rechte Arm aus. Man verändert dann die Uebung auch so, daß der linke Arm das Rückwärtsführen übernimmt, während dann der rechte Arm auf dem Wege nach b den Stab wieder vorwärts führt; ebenso um=

gekehrt. Es ist bei allen Stabübungen überhaupt zu bemerken, daß der Körper mit Ausnahme der von der Bewegung ergriffenen Theile, vollständig fest und ruhig gehalten wird; bei der Stabwende mit einem Arm ist das ganz besonders zu beachten, da sich der Kopf dabei unwillkürlich nach der Seite zu neigen pflegt. Die Stabwende mit beiden Armen ist die Bewegung unter b, der Stabübungen, nur mit Weglassung der beiden Zwischenhalten.

d) Der Stab wird in Stirnhöhe, Hände nahe bei einander, wagerecht und nur mit Daumen und Zeigefinger lose gehalten, doch so, daß sich die Hände über dem Stabe befinden. Zu gleicher Zeit lassen beide Hände los und der Stab kommt zum Fallen, um sogleich mit Schnelligkeit wieder aufgefangen und in die erste Haltung gebracht zu werden. Das Fallenlassen und Wiederauffangen wird in dieser Weise fortgesetzt. Dieselbe Uebung führt sodann nur eine Hand aus, indem dabei, je nachdem die linke oder rechte Hand zu thun hat, auch links oder rechts Vorschrittstellung eingenommen, der freie Arm aber wie bei Fig. 2 auf den Rücken gelegt wird. So einfach diese Uebungen aussehen, so gewähren sie doch eine treffliche Uebung und nehmen überdies die Aufmerksamkeit gehörig in Anspruch. Eine ähnliche Uebung

e) ist die, wobei beide Hände den Stab in der Waghalte mit Ristgriff der Hände (Fig. 23, d) halten, ihn etwa 2 Fuß in die Höhe schnellen und mit Kammgriff (Fig. 22, d) wieder auffangen; in dieser Haltung wird der Stab von Neuem aufgeschnellt und nun mit Ristgriff aufgefangen,

wodurch ein fortwährendes Drehen der Arme veranlaßt wird. Jungen Mädchen ist es zu rathen, den Stab quer über dem Rücken zu halten und beide Arme so darüber zu legen, daß beide Hände an beide Brustseiten zu liegen kommen. Namentlich bei Gehübungen ist diese Stabhaltung zum Vortheil der Brust und der Schultern einzunehmen. Für die Zimmergymnastik empfehlen wir weiter noch die Uebungen mit dem sogenannten

Brustweiter oder Armstrong,

ein zuerst in England aufgekommenes Werkzeug, welches aus einem etwa 1½ Fuß langen und ¼ Zoll starken Kautschukstrange besteht, wie dergleichen gegenwärtig für 20—25 Sgr. im Handel zu haben sind. An beiden Enden hat dieser Gummistrang bequeme Griffe, welche mit je einer Hand erfaßt werden, um den Strang auszudehnen. Die dabei stattfindende Thätigkeit ist mit einer sehr allmälig zunehmenden Kraftanstrengung verbunden, die für die Arm- und Brustmuskeln sehr wohlthätig wirkt und den Vortheil gewährt, daß sie stets in richtigem Verhältnisse zur Kraft der Uebenden steht. Auch das Nachlassen in dem Grade der Muskelspannung ist ein sehr allmäliges, und wir bemerkten bereits, wie sehr ein Crescendo und Decrescendo bei der Leibesübung gerade dem weiblichen Organismus angemessen sei. Die hauptsächlichen Uebungen mit den Brustweitern sind folgende:

a) Bei Fig. 16, a sind die Arme nach abwärts gehalten und beide ziehen gleichmäßig nach b und c hin. Sobald die höchste Spannung des Gummistranges erreicht ist, wird

Halt gemacht und man sucht in der Spannung einige Zeit auszuhalten, was eine recht heilsame Erschütterung aller dabei betheiligten Glieder herbeiführt. Bei einiger Uebung wird dann während der Anspannung abwechselnd der eine Arm (wie bei Fig. 16) auf- und abwärts geführt.

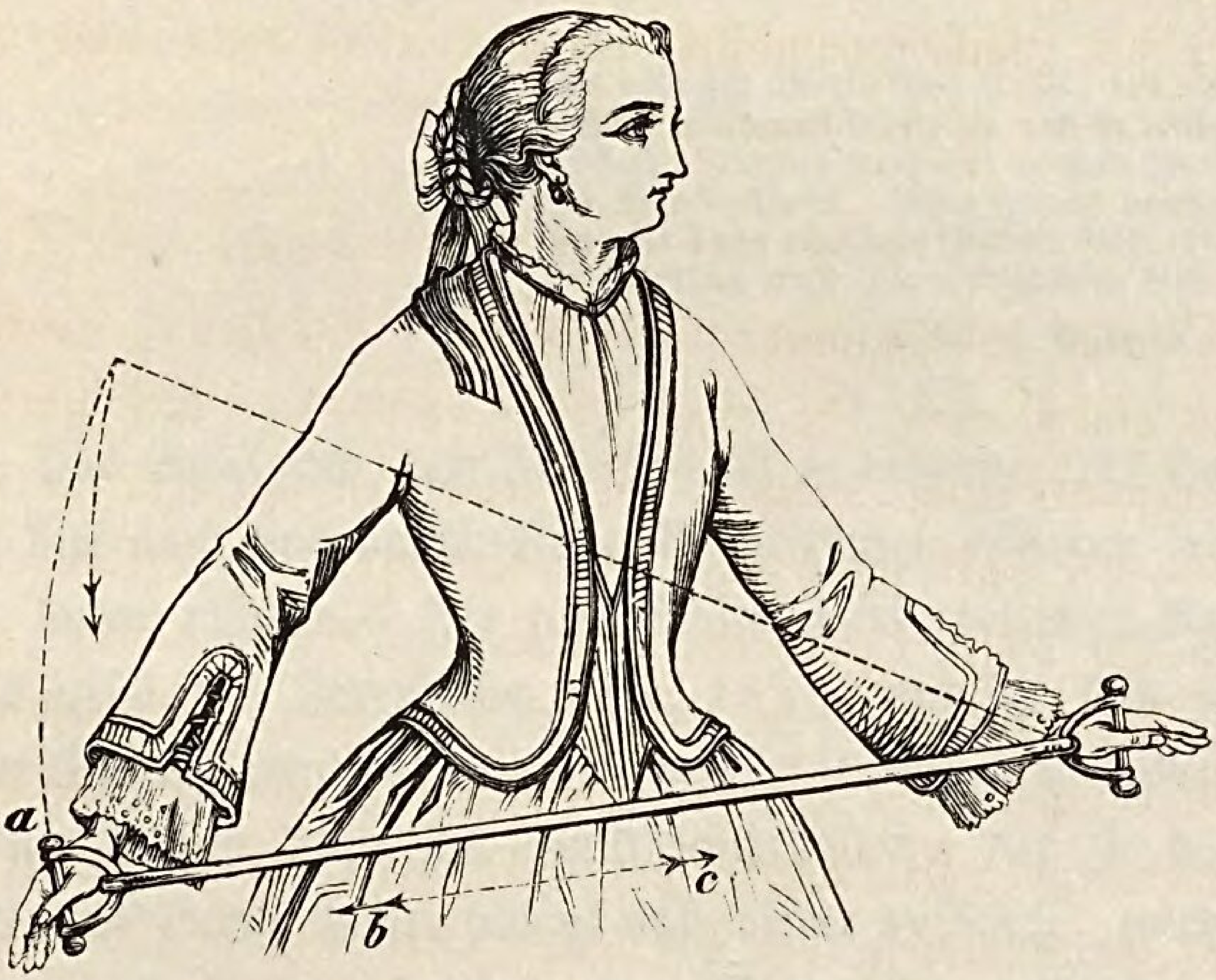


Fig. 16, a.

b) Schwieriger und anstrengender ist dieselbe Uebung schon, wenn sie von der Waghalte vorwärts (Fig. 12, a) oder vom Hochstrecken (Fig. 11, e) aus angestellt wird.

c) Käme es darauf an, nur einen Arm und eine Brustseite besonders zu kräftigen, so wird der eine Arm vor der Brust wie bei Fig. 7, a gehalten, während der andere das Ausdehnen des elastischen Gummistranges übernimmt. Für diesen Zweck kann man auch den Armstrong mit dem einen

Griffe an einen Haken hängen und daran das Beugen des einen Armes unter Widerstand ausführen. Alles schnelle Anziehen des Gummistranges ist unzulässig. Vor Dauerhalten mit angestrafften Brustweitern vergesse man nicht tief einzuathmen.

Uebungen mit dem Federball.

„Es gibt ein allerliebstes Spiel, das eine tüchtige Gymnastik bewirkt und in jedem größeren Zimmer ausgeübt werden kann: das Federballspiel. Man widme demselben alle Tage eine beträchtliche Zeit, und die Wirkung wird eine wohlthätige sein."

Dr. E. v. Nußdorf.

Das Spiel mit dem Federball ist zu bekannt, als daß wir hier noch eine umständliche Beschreibung desselben folgen lassen müßten. Die zum Schlagen erforderlichen Raketts nebst den Federbällen (Fig. 16[b], a und b) sind in jeder Spielwaarenhandlung für wenige Groschen zu haben. Eine Person kann sich damit unterhalten, daß sie den Federball immer höher schlägt und wieder auffängt, zuletzt bis an die Decke des Zimmers. Sind dazu 2 Personen vorhanden, so stellen sie sich einander gegenüber, um den Ball im Bogen unaufhörlich hin und her zu treiben, bis er durch Versehen zum Fallen kommt. Drei, vier und mehr Personen stellen sich im Drei- oder Viereck, oder im Kreise auf, um den Federball, manchmal auch zwei, von einer zur andern zu schlagen. Wer ihn zur Erde fallen läßt, hat das Spiel verloren. Im Freien ist es wegen des Luftzuges nur an windstillen Tagen zulässig.

Es gibt kaum noch ein Spiel, welches für das weib-

liche Geschlecht zuträglicher und angenehmer wäre, als dieses. Die Verschiedenheit und Vielheit der Beugungen und Bewegungen, wodurch Kopf, Augen, Hals, Rücken, Lenden, Arme und Füße in Thätigkeit versetzt werden, sind



Fig. 16, b.

äußerst heilsam für Stärkung und Gewandtheit dieser Glieder, wie zur Anregung der Thätigkeiten des Unterleibes. Die Bewegung der Lunge wird außer durch das Hin= und

Herlaufen auch noch durch das fortwährende Zurufen vermehrt und fördert auf diese Weise außerordentlich eine angemessene Transspiration. Die fortwährend erforderliche Beobachtung des Federballes setzt den Geist in beständige Thätigkeit, was zugleich das Vergnügen an dieser Uebung erhöht. Schon Galen empfahl das Ballspiel, „sowohl zur Erhaltung der Gesundheit und der Geschmeidigkeit der Glieder, als auch zur Erholung des Gemüthes, und um der Seele mehrere Kräfte zu gewähren."

Uebungen mit den Schwingkugeln.

„Das Schwingen mit Schwingkugeln verursacht viel energischere Reflexwirkungen als ein Spiel mit Stellungen."
Dr. E. v. Nußdorf.

Die Uebungen mit den bekannten hölzernen oder gußeisernen Kugeln (Hanteln) stammen auch aus England, wo sie in vielen Familien mit Erfolg in Gebrauch genommen werden. Für Frauen sind zwei durch Griffe verbundene Kugeln in der Schwere von $1/2$ bis höchstens 3 Pfund (2 Pfd. dürften das durchschnittliche geeignete Gewicht ausmachen) geeignet, wovon bei der Uebung in jeder Hand ein Paar zu halten ist. Die Eisenhandlungen verkaufen derartige Hanteln à 2 Ngr. das Pfund. Bei Holzkugeln sind die Griffe in der Regel glatt polirt; bei gußeisernen Hanteln lasse man die Griffe mit Tuch oder weichem Leder überziehen, damit die Hände durch das abfärbende Eisen oder die rauhen Griffflächen nicht verunziert werden. Mit den Hanteln sind fast alle unter I, 2 beschriebenen Freiübungen ausführbar. Hinsichtlich des Nutzens gilt von den Hantelübungen dasselbe, was wir von den Armübungen rühmten. Nur tritt, was auch Dr. v. Nußdorf andeutet, bei den Hantelübungen eine viel durchgreifendere Muskelübung ein, weshalb sie auch mit großer Vorsicht und mit Vermei-

dung aller Heftigkeit auszuführen sind. Wir rathen unseren Leserinnen, zuerst einige Zeit die Armübungen unter I, 2 zu treiben und erst nach einiger Uebung und Erkräftigung dieselben Uebungen mit Hanteln vorzunehmen. Wir geben hier nur einige charakteristische Hantelübungen:

a) Ein wechselndes Ausstrecken und Anziehen der Arme sehen wir bei Fig. 17[a]. So wie hier der rechte Arm langsam auf dem Wege a angezogen wird, geht der linke zur

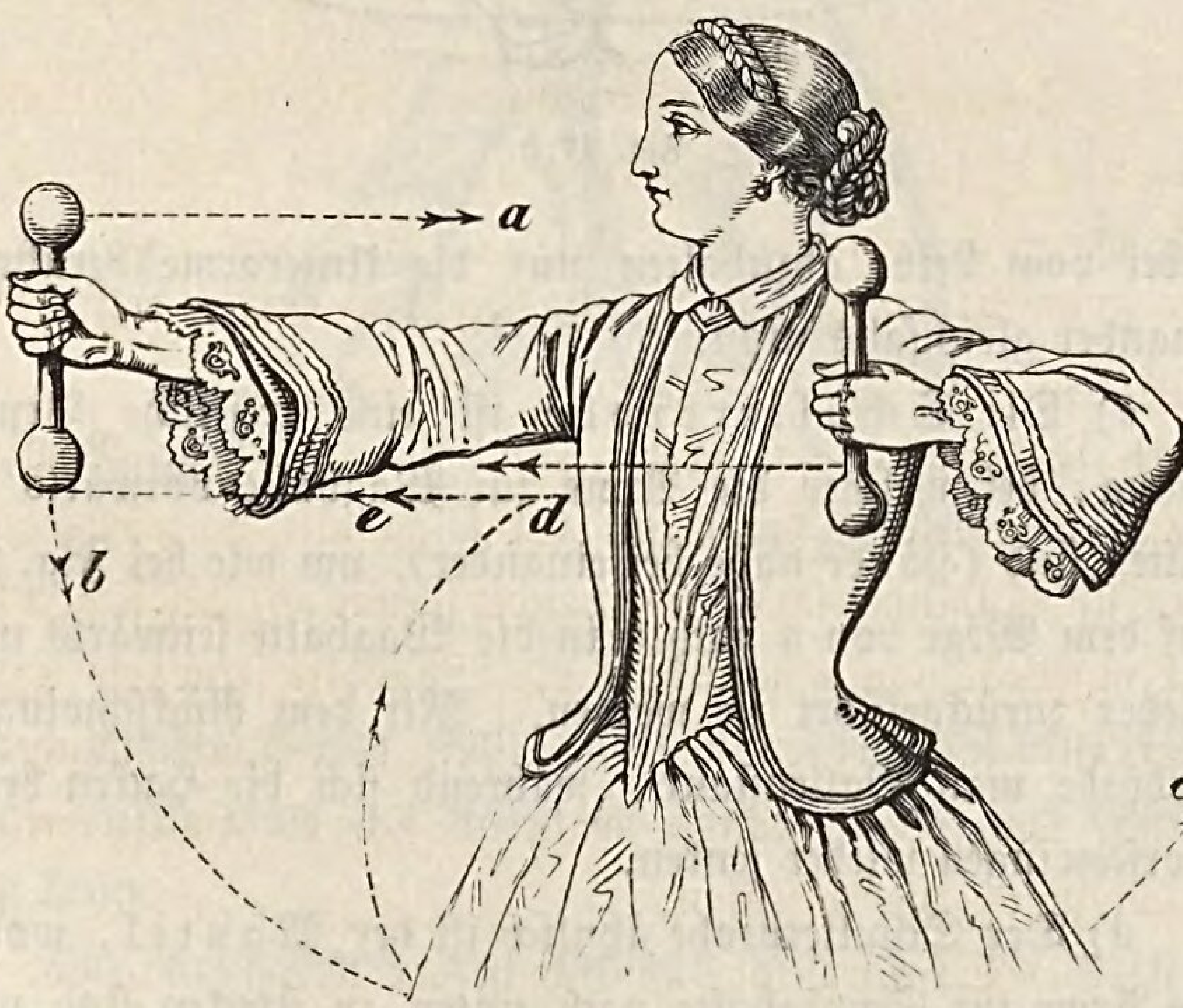


Fig. 17, a.

Streckung vor, was so abwechselnd fortzusetzen ist. Wenn dieselbe Wirkung in der Rumpfbeughalte vorwärts (F. 9, a) mit senkrecht abgestreckten Armen vorgenommen wird, so ist sie besonders wirksam.

b) Fig. 17[b] verdeutlicht uns eine Hantelübung, wobei sich die Unterarme zur Haspel umkreisen, wie es unter I, 2 als Unterarmkreisen beschrieben steht. Die Oberarme sind

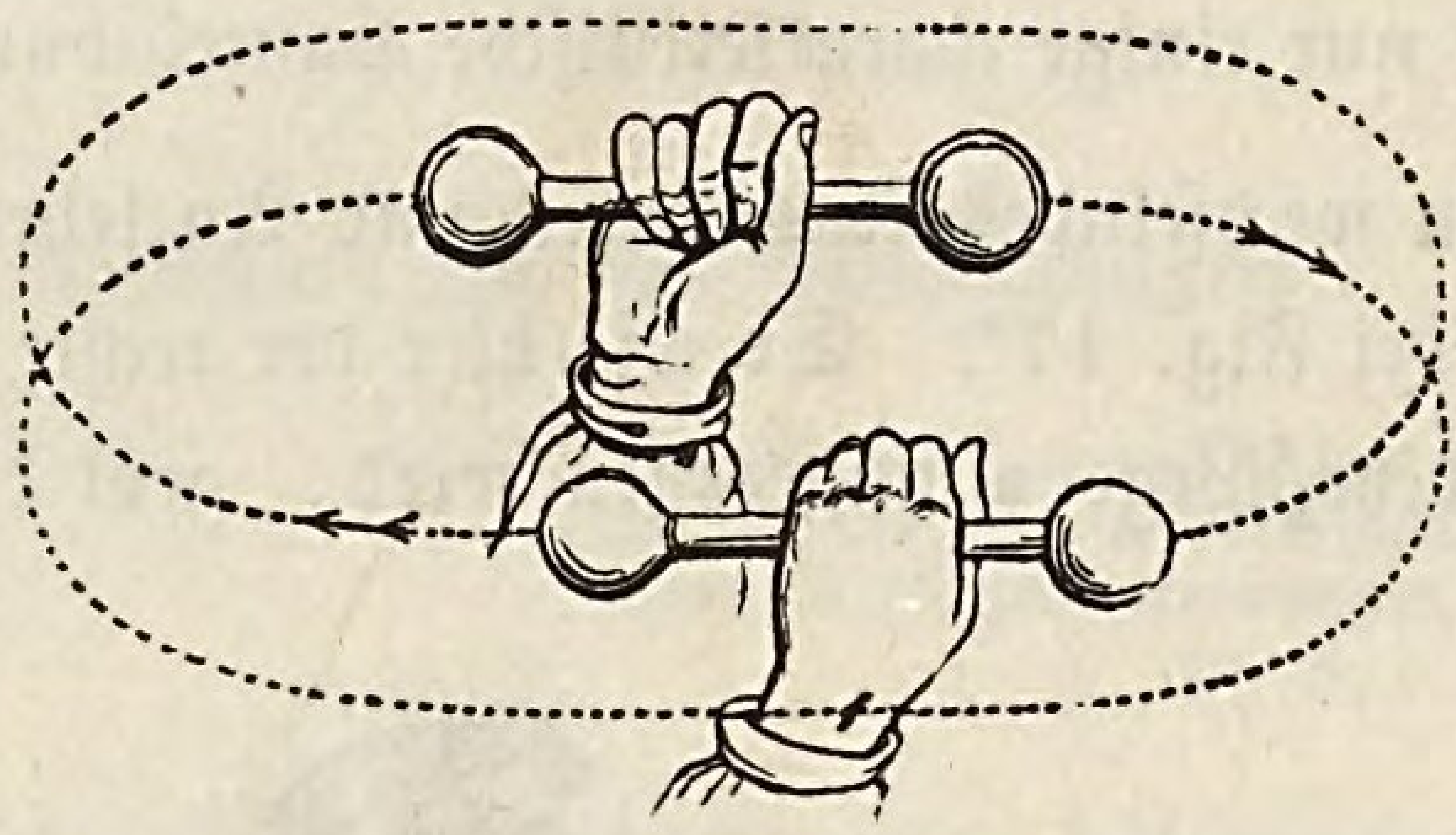


Fig. 17, b.

dabei vom Leibe abzuhalten und die Unterarme berühren einander gleichfalls nicht.

c) Die Schulterprobe ist eine treffliche Brustübung, bei welcher die Arme zur Waghalte vorwärts zu halten sind (Hände nahe bei einander), um wie bei Fig. 11 auf dem Wege von a nach b in die Waghalte seitwärts und wieder zurückgeführt zu werden. Mit dem Rückschwingen verbinde man Ballenstand, während sich die Hacken beim Vorschwingen wieder senken.

d) Der Schulterprobe ähnlich ist der Mantel, wobei die Arme zur Schräghalte nach unten zu strecken sind und nach vorn und hinten in Halbkreisen geschwungen werden, wie das Fig. 18, a anschaulich macht. Die Arme berühren dabei den Körper nicht.

e) Auf Eins gehen die Arme wie bei Fig. 17, a von der Waghalte vorwärts gestreckt mit Armschwingen auf dem Wege b—c so weit als möglich nach rückwärts, auf Zwei

schwingen beide Arme auf dem Wege c—d wieder nach vorn, werden aber zum Stoß an die Brust (d) angezogen und auf Drei auf dem Wege d—e nach vorn gestreckt.



Fig. 18.

In 3 gleichen Zeiten wiederholen sich diese Schwingübungen, welche man mit Gehen am Ort oder von Ort verbinden kann.

Zur Ausführung mit Hanteln sind auch die unter a und d beschriebenen Stabübungen geeignet, wie wir zu diesem Zwecke auch noch auf das Trichterkreisen und Armkreisen zur Mühle, und auf das Uebergehen aus dem Abhang in die Waghalte seitwärts (Fig. 18, a—b), wie sie unter I, 2 beschrieben sind, besonders verweisen.

Uebungen mit dem kleinen Schwungseil.

„Das Hüpfen über ein geschwungenes Seil, welches oft kleine Mädchen mit so viel Zierlichkeit verrichten, würde jungen Damen, die nicht vor der Zeit alt sein wollen, eine sehr passende Gymnastik gewähren."

Dr. E. v. Rußdorf.

Das kleine Schwungseil (Fig. 19, a) ist gegenwärtig für 3—4 Ngr. fast in jedem Seilerladen zu haben. Man wählt sich die Länge desselben also aus, daß man die Handgriffe erfaßt und mit beiden Füßen auf die Mitte des Seiles tritt, wobei die Handgriffe des angestrafften Seiles bis unter die Achseln reichen müssen. Man lerne zuerst, dieses Seil über den Kopf vor- und rückwärts zu schwingen, wobei die Arme gestreckt sind und das Handgelenk besonders thätig ist. Damit sich das Seil im Bogen halte und schwunghaft bewege, kann es in der Mitte ein wenig stärker sein. Ist das einigermaßen geübt, so wird das hinter dem Leibe gehaltene Seil über den Kopf weg nach vorn geschwungen, um beim Ankommen auf dem Boden von dem linken Beine überstiegen zu werden. Vorschwingen und Uebersteigen wiederholen sich auf diese Weise; letzteres wird auch abwechselnd rechts und links ausgeführt und gestaltet sich nach und nach immer freier zu einem leichten Sprunge.

Mit zunehmender Gewandtheit erfolgt bei jedem Vorschwingen ein Aufhüpfen links und rechts zum Durchlassen des



Fig. 19.

Schwungseiles. Ein beidbeiniges Aufspringen mit Unterschwingen des Schwungseiles muß unter den bei II, 4 gegebenen Regeln erfolgen. Sind erst diese Elementarübungen

erlernt, so bilden sich verschiedene Veränderungen dieser Uebungsart von selbst; wir erwähnen davon:

a) Das fortgesetzte Hüpfen auf einem Beine mit Seilunterschwingen;

b) den Trittwechsel, indem beim Ueberschwingen des linken Beines und ehe das Seil wieder vorschwingt, der rechte Fuß den linken im Tritt schnell ablöst, was nun auch in solcher Weise rechts geschieht und in dem Rhythmus ⏑ ⏑ — ⏑ ⏑ — (l. r. l. r. l. r.) fortgesetzt wird;

c) den Doppelschwung, wobei das Seil durch schnelle und starke Bewegung des Handgelenkes zweimal bei einem Sprunge durchgeschwungen wird;

d) das beidbeinige Ueberspringen erfolgt auch zu dem Rückwärtsschwingen des Seiles;

e) der Seilschwung mit abwechselnder Kreuzung der Hände, wobei zuerst ein gewöhnlicher Sprung erfolgt und darauf beim 2. Umschwunge, in dem Augenblicke wo das Seil hinabgeht, ein schnelles Umwechseln der Hände geschieht, so daß die linke nach rechts, die rechte nach links geht. Beim 3. Umschwunge gehen die Hände wieder in die erste Stellung; im Wechsel wird so das Seil bald gewöhnlich, bald gekreuzt geschwungen;

f) Gewandte Seilschwingerinnen wechseln auch mit den Griffen des Schwungseiles, indem je nach dem Aufschwingen und vor dem Abschwingen der gestreckten Arme eine jede Hand schnell den hölzernen Griff der andern Hand übernimmt. Es übt das Seilschwingen gleichzeitig die unteren Gliedmaßen wie die Arme und fördert die Kraft

und Beweglichkeit in einem hohen Grade. In einer zierlichen und mannigfachen Ausführung solcher Uebungen sind die jungen Mädchen sehr erfinderisch und lernen nach und nach viele zusammengesetzte Bewegungen, so daß sie zuletzt im Stande sind, ihre sonst bekannten Tanzweisen, Schottischhüpfen u. dgl. mit dem Seilschwingen zu verbinden. Da die Seilübungen mit starker Respiration verbunden sind, so lasse man ihnen zur Ausgleichung wieder einige einfachere Uebungen folgen.

V.

Uebungen an leicht zu beschaffenden und im Zimmer bequem anzubringenden Vorrichtungen.

Von den eigentlichen Geräthübungen der Turnkunst nehmen wir hier nur das Allernothwendigste mit auf, wenn es darauf ankäme, besonders kräftigende Uebungen anzuwenden. Für allgemeine Kräftigung wie für specielle Heilzwecke ist es besonders wichtig, die Beugemuskel- und Streckmuskelthätigkeit zu veranlassen, was am geeignetsten in einer Stellung geschieht, wobei der Körper nicht wie bei den Uebungen unter I, II und IV in den Füßen, sondern in der Hang- oder Stemmthätigkeit der Arme seinen Stützpunct findet.

Mit Hilfe der hier zu beschreibenden Vorrichtungen läßt sich eine viel kräftigere Uebung der gesammten Muskulatur, namentlich der Arm-, Brust-, Bauch- und Rückenmuskeln erreichen, so daß es unter Umständen verfehlt wäre, wenn man aus Vorurtheil oder allzugroßer Aengstlichkeit dem weiblichen Geschlechte derartige Uebungen vorenthalten wollte, die ihm von so großem Nutzen sein können.

Haben unsere Damen eine Matratze oder auch nur eine

Decke zur Hand, auf welcher sie sich lang ausstrecken können, so bezeichnen wir sogleich einige recht zweckmäßige Uebungen, welche einer Schlaffheit der Bauch- und Rückenmuskeln vorbeugen. „Die Schlaffheit der Bauchmuskeln," sagt Prof. Richter in seinem „Organon", „ist eine viel häufigere Quelle von krankhaften Beschwerden, als gewöhnlich angenommen wird, besonders beim weiblichen Geschlechte, wo sich oft auch Schwäche der Rückenmuskeln dazu gesellt. Viele sogenannte hysterische, hypochondrische oder menstruale Zufälle, viele Unregelmäßigkeiten der Schwangerschaft und des Geburtsverlaufes (das Gebärunvermögen), rühren zum großen Theile daher, und werden durch Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskeln verhütet und geheilt." Zu solchem Zwecke empfehlen wir folgende Uebungen:

a) In horizontaler Rückenlage, die Arme gestreckt zu beiden Seiten des Kopfes gehalten, richtet sich der Oberkörper langsam auf zur sitzenden Stellung, wie bei Fig. 20, indem sich gleichzeitig die Arme gestreckt und im Bogen bald bis zum Berühren der Fußspitzen nach vorn bewegen. In gleicher Weise und mit derselben Armbewegung (e) folgt dem Sitz wiederum auf dem Wege a—b das Zurückgehen in die horizontale Rückenlage, was so im Wechsel fortgesetzt wird. Es ist besonders auf ein tiefes Einathmen vor jeder dieser Bewegungen zu achten.

Noch wirksamer wird diese Uebung, wenn sich die

Uebende von einer Anderen damit Hilfe geben lassen kann, daß die letztere mit querüberliegenden Händen (bei d) die Knie befestigt. In diesem günstigen Falle einer Hilfeleistung kann in der Lage bei Fig. 20 auch das Rumpf-



Fig. 20.

kreisen geübt werden, indem sich der Oberkörper bei festgehaltenen Knien und bei verschränkten Armen im Kreise, wie bei Fig. 20, e bald von links nach rechts oder umgekehrt bewegt.

b) Aus der horizontalen Rückenlage wie bei Fig. 20, b richtet man den völlig gestreckten Körper mit Hilfe der stemmenden Arme so weit auf, daß er nur von den Hacken der Füße und den Händen getragen wird. Die Brust ist dabei zu erheben, der Kopf ein wenig nach unten zu senken.

c) In ähnlicher Weise wie bei der vorigen Uebung wird aus der Bauchlage eine Stellung eingenommen, wobei der

gestreckte Körper blos auf Hände und Füße gestützt, horizontal schwebt, wie das bei Fig. 21, wenn auch hier mit Hilfe eines Stuhles, anschaulich gemacht ist.



Fig. 21.

In dieser Lage wird bei zunehmender Kräftigkeit eine Uebung vorgenommen, die in einem Beugen und Strecken der Arme (Fig. 21, b—c) bei vollständiger Streckung des ganzen Körpers besteht und für den bezeichneten Zweck besonders wohlthätig wirkt.

Für die Uebung der Beuge- und Streckthätigkeit der Gliedmaßen hat man eine ganze Reihe von Geräthen erfunden, die mehr oder weniger zusammengesetzt sind und je

nach den Umständen besondere Vortheile für die Leibesübung darbieten. Als Ersatz für diese Uebungen bieten wir nur zwei Vorrichtungen, die sich im Zimmer oder Vorzimmer leicht anbringen lassen und für unseren Zweck ausreichen.

Das bewegliche Schwebereck (Fig. 22—24) besteht aus einem glatt polirten runden Stabe, $2^1/_2$—3 Fuß lang, 1 Zoll dick, welcher etwa $^1/_2$ Fuß von jedem Ende, je nach der Schulterbreite der Uebenden zwei Löcher hat, durch welche eine feste Hanfleine gezogen und mit einem starken Knoten befestigt wird (Fig. 23, b). Jede dieser 2 gleich langen Hanfleinen ist zweimal so lang, als die Höhe des Zimmers beträgt. Während das eine Ende mit dem Knoten an dem Stabe befestigt ist, geht das andere über zwei an der Decke durch Schrauben befestigte Holzrollen (Fig. 24, e), um sodann mit der anderen Seilhälfte durch eine Röhre oder Hülse von Eisenblech (Fig. 23, c) verbunden zu werden. Diese Blechhülse ist so eingerichtet, daß beide Leinen mit Hilfe einer Schraube und eines daran befestigten ausgerundeten Eisenblechstückchens fest aneinander gepreßt werden können, so daß sie die ganze Last des Körpers zu tragen im Stande sind, wenn dieser an dem Reckstabe hängt. Man braucht nur die Schrauben locker zu machen und der Reckstab kann höher oder tiefer gestellt werden, je nachdem man ihn zu Hang- oder Stemmübungen braucht. Die an der Decke eines Zimmers oder an einem Thürgewände angebrachten Holzrollen können des besseren Aussehens halber nach Art der Kronleuchterhaken mit Rosetten eine Verkleidung bekommen.

Dieses einfache Instrument läßt sich leicht in jedem Zimmer oder Vorzimmer anbringen, abnehmen und wieder aufhängen, und gibt zu außerordentlich nützlichen Uebungen passende Gelegenheit. Obere und untere Gliedmaßen sind dabei in gleichmäßiger Thätigkeit; die oberen befestigen sich mit den Händen am Schwebereck, die unteren tragen und heben größtentheils das Gewicht des Körpers, so daß die meisten Uebungen mit Beihilfe der vier Gliedmaßen erfolgen, was eine vorzügliche Gymnastik zuwege bringt. Am Schwebereck lassen sich für Frauen folgende Uebungen bezeichnen:

Hangübungen.

a) Bei recht hoch gestelltem Schwebereck begibt man sich zum Hang mit Ristgriff der Hände (Fig. 25). Schon das ruhige Verbleiben in diesem Streckhang, wobei die Hacken geschlossen und die Fußspitzen von einander entfernt gehalten werden, ist für viele Frauen, namentlich aber auch für junge Mädchen, eine vortreffliche Uebung. Sollte Jemand zu schwach sein, das Gewicht seines Körpers im Streckhang frei zu erhalten, so mag es Anfangs durch ein Auftreten mit den Fußspitzen unterstützt werden.

In diesem Streckhange sind einige der unter I beschriebenen Bein-, Knie- und Fußübungen darzustellen, von denen wir nur das Spreizen, Beinkreisen, Hebbeugen, Fußanziehen und Strecken, Fußkreiseln u. s. w. anführen. Die Hände erfassen dabei den Stab im Ristgriff, wie bei F. 25, oder im Kammgriff, wie bei Fig. 22.

b) Im Hang bei kopfhoch gestelltem Schwebereck, wobei der etwas schräg gestellte Körper mit den Hacken aufsteht,

wird ein wechselndes Aufziehen und Niederlassen des Leibes mittelst Beugen und Strecken der Arme ausgeführt. Bei gestreckten Armen befindet sich der gestreckte Körper in der Linie a—c, während er durch Beugen der Arme in die

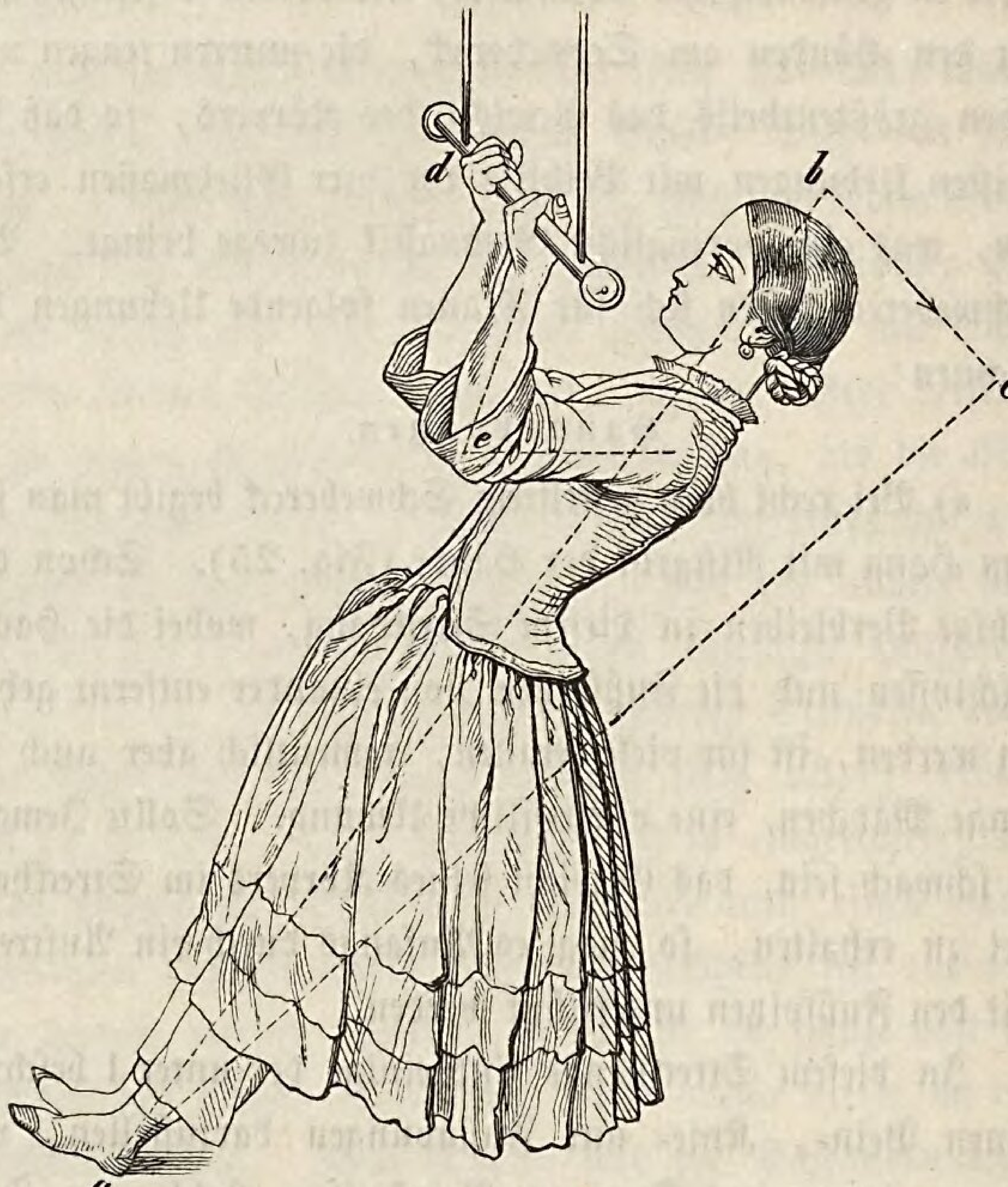


Fig. 22.

Linie a—b kommt. Die Uebung selbst nennen wir Klimmziehen und den Hang wie bei Fig. 22, e Klimmhang.

c) Mit Ristgriff der Hände und kopfhoch gestelltem Schwebereck stellt sich die Uebende senkrecht unter dasselbe,

wobei die Arme gebeugt gehalten werden. Bei geschlossenen Knien und Füßen erfolgt nun ein langsames Niederlassen mit Senkbeugen wie zum Aufknien, ohne daß die Knie den Boden berühren. Die Füße müssen dabei Ballenstand einnehmen und die Arme kommen zum Streckhang. Sodann erfolgt wieder langsames Aufziehen mit Beugen der Arme, wie bei Fig. 22, e.

d) Die vorige Uebung wird so gestaltet, daß das Niederlassen des Körpers auf nur einem Beine erfolgt, während das standfreie Bein gestreckt vorwärts geführt wird. Das Senkbeugen erfolgt auf diese Weise abwechselnd links und rechts. Bei diesem Wechsel nehme man bald Rist- bald Kammgriff.

e) Bei kopfhoch gestelltem Stabe erfaßt man denselben an beiden Enden und geht so weit zurück, als es die Spannung der Leinen gestattet, was mit völliger Streckung der Arme und Stellung auf den Fußspitzen verbunden ist. Mit Beugen der Arme und Abschnellen der Füße schwingt man sich nach vorn, um durch die Pendelschwingung wieder nach dem Absprungsorte geschleudert zu werden, wo die Füße wieder zur Erde kommen.

f) In ähnlicher Weise geht man nach vorn und bringt sich durch Fuß- und Armbewegung zum Rückwärtsschwingen.

g) Aus der Verbindung der Uebungen unter e und f entsteht das abwechselnde Vor- und Rückwärtsschwingen durch die Pendelschwingung, wobei die Füße, entweder nur beim Vor- und Rückschwingen auftreten, beim Durchschwingen aber ein wenig angezogen werden, oder gar nicht

auftreten und beim Vor- und Rückwärtsschwingen wie zum Stoß ausgestreckt werden, wodurch der Schwung befördert wird.

h) Bei fortgesetzter Uebung und eingetretener Kräftigung wird der freie Hang (ohne Auftreten mit Hacken oder Fußspitzen) im Rist- oder Kammgriff so eingenommen, daß die Arme entweder gestreckt sind, wie bei Fig. 25, oder so gebeugt werden, daß Ober- und Unterarm einen spitzen (Fig. 22, e), einen rechten oder einen stumpfen Winkel bilden. Mit jedesmaligem Absetzen kann diese vierfache Hangweise hintereinander einmal im Ristgriff, dann im Kammgriff ausgeführt werden.

i) Bei brusthoch gestelltem Schwebereck werden beide Arme so über die Enden des Stabes gelegt, daß derselbe quer über beide Schulterblätter zu liegen kommt und die Last des Körpers vorwiegend durch Hang im Oberarm getragen wird. Zuerst erfolgt diese nützliche Hangübung mit Auftreten der Fußspitzen, dann frei und zuletzt mit Pendelschwingung. Ein lästiges Drücken am Oberarm mag man durch Umlegen von wollenen Tüchern zu vermeiden suchen.

Stemmübungen.

Von den eigentlichen Stemmübungen, bei denen der Körper durch die Kraft der aufstemmenden Arme getragen wird, führen wir nur einige an; es kommt beim weiblichen Geschlechte weniger darauf an, den Körper stark und gedrungen zu machen, als vielmehr (was namentlich die Hangübungen unterstützen) das Wachsthum und die Ausbildung in die Länge zu fördern.

a) Fig. 23 verdeutlicht uns den einfachen Stütz. Der in Hüfthöhe gestellte Stab wird so erfaßt, daß die Arme um die Leinen herumgehen und diese an den Schultern lie-

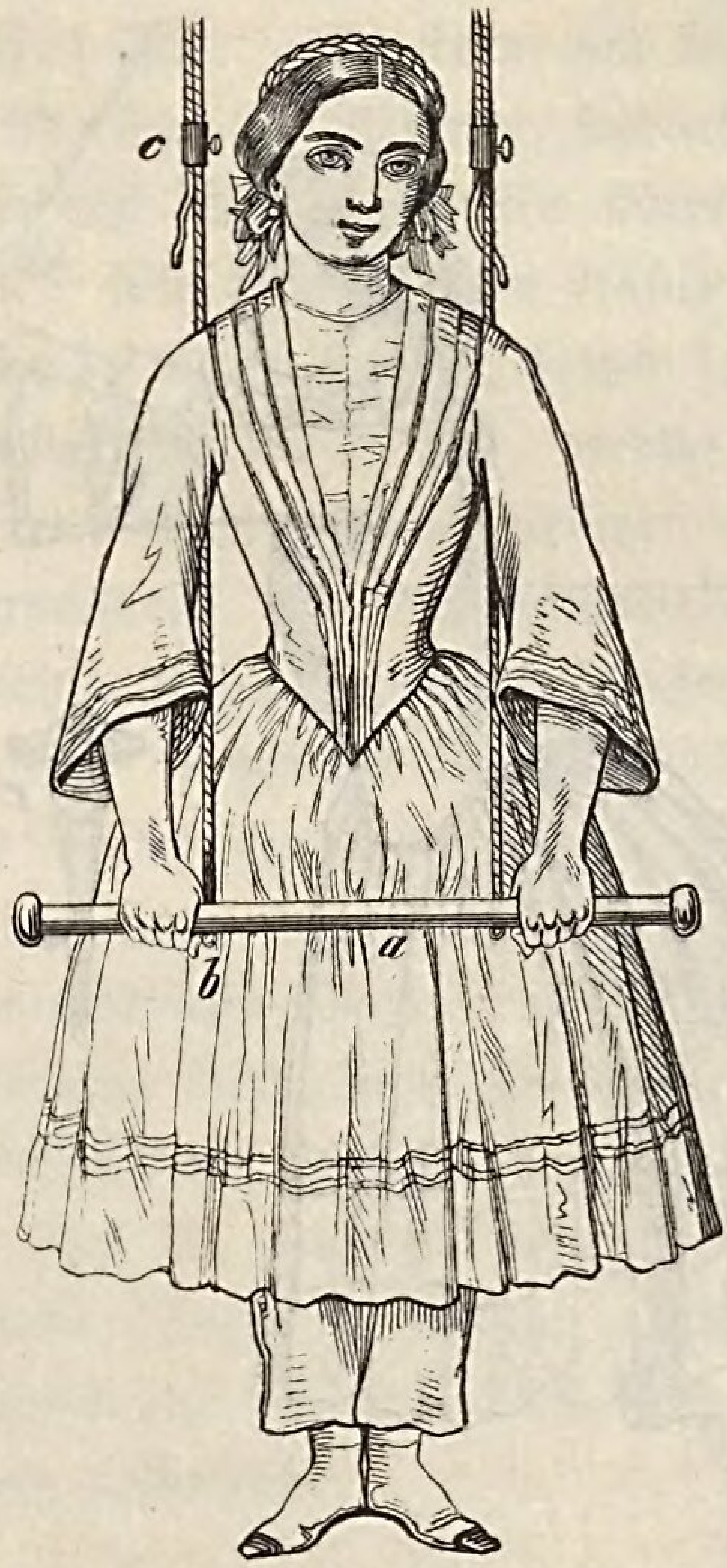


Fig. 23.

gen. Mit einem leichten Abstoß der Füße gelangt man in den Stütz auf beiden Enden des Stabes, wobei die Schultern zurückzunehmen sind, und der Kopf von den Achseln so weit als möglich entfernt wird.

b) Bei kniehoch gestelltem Stabe wird die unter Fig. 21 verdeutlichte Stellung eingenommen, wobei die Arme senkrecht stehen und ebenso wie dort durch Beugen und Strecken



Fig. 24.

ein Heben und Senken des gestreckten Körpers zuwege bringen; auch die Uebung unter Fig. 24 ist also darstellbar.

c) In dem Stütz wie bei Fig. 23 wird eine Pendel=

schwingung durch Abstoßen mit den Füßen (wie im Hang unter g) veranlaßt und sodann durch ein Vor- und Rückstrecken der geschlossenen Beine unterhalten.

d) Eine für Frauen recht nützliche Uebung ist die durch Fig. 24 veranschaulichte. Bei kinn- und kopfhoch gestelltem Stabe stellt sich die Uebende senkrecht unter das Schwebereck, so daß sich der gestreckte Körper in der Linie a—b befindet. Die Arme werden kräftig gestreckt und drängen den Stab, indem sich der Körper darauf stemmt, nach vorn, so daß sich der Winkel, welcher durch die gestreckten Arme und den gestreckten Körper gebildet wird, immer mehr vergrößert. Die Füße kommen dabei allmälig in den Ballenstand, und während die Längenaxe des Körpers vorher durch a—b gebildet wurde, so liegt sie nun in a—c. Dieses Verdrängen des Stabes muß sehr allmälig erfolgen und darf nicht so weit ausgedehnt werden, daß etwa ein Zusammenknicken der Arme oder Knie erfolgt.

Eine zweckmäßige Verbindung gibt es, wenn man nach dieser Stemmübung durch Rückwärtsneigen des Körpers die Stellung unter Fig. 22, nur mit gestreckten Armen, einnimmt und diesen Wechsel so fortsetzt. Die Füße bleiben bei diesem Wechsel auf derselben Stelle und wechseln nur mit Ballen- und Hackenstand.

Diese wenigen Uebungen am Schwebereck reichen für die weibliche Zimmergymnastik vollständig aus. Wenn wir nun durch Fig. 25 noch eine andere ähnliche Vorrichtung darstellen, so geschieht es nur, um die Wahl zu lassen, für

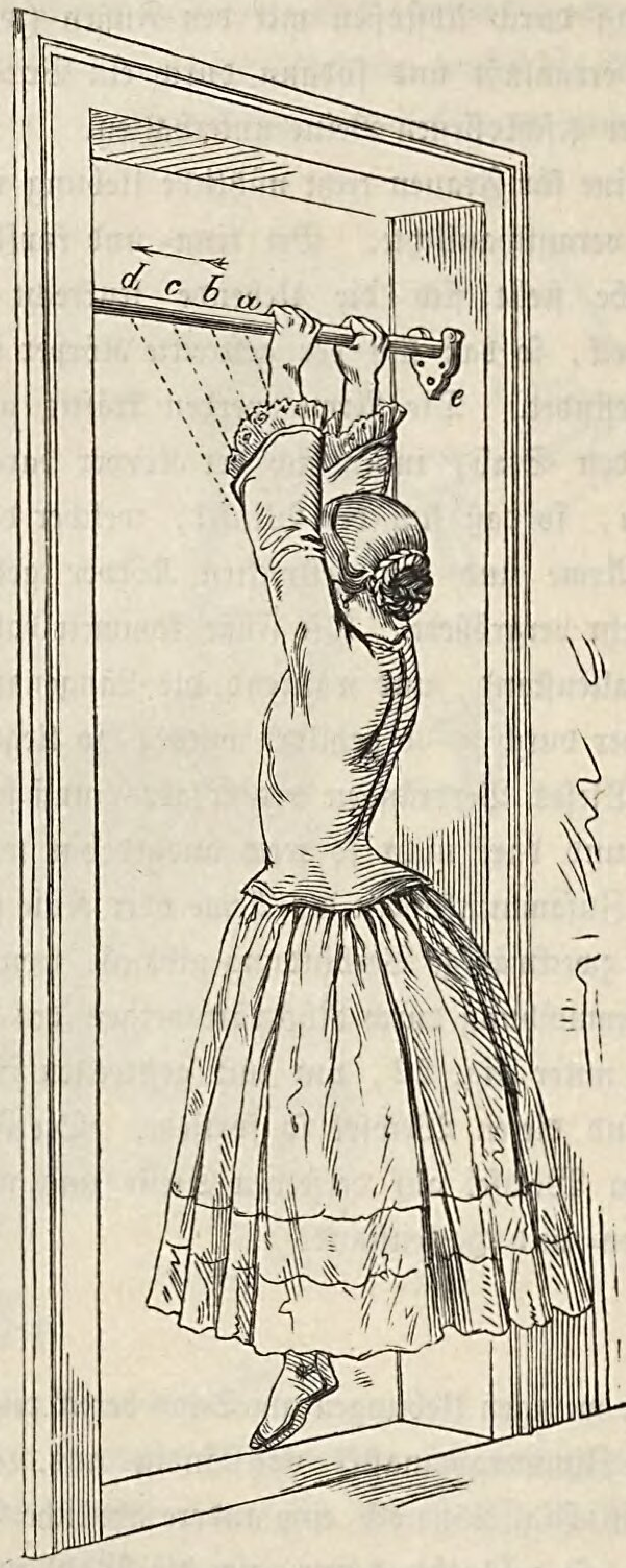


Fig. 25.

den Fall, daß sich eine solche Einrichtung wie hier je nach den localen Umständen besser anbringen ließe, als ein Schwebereck. Der hier benutzte Reckstab ist in gleicher Stärke aus trocknem Eschenholz zu fertigen, wie der Stab am Schwebereck; seine Länge richtet sich nach der Thürbreite. Er wird nach Art der Rouleaustäbe in eine Messingvermachung (Fig. 25, e) gelegt, die mit festen Schrauben am Thürgewände zu befestigen ist. Man richtet sich eine Einlage zum Hang, wie bei Fig. 25, und eine zu Stemmübungen in Hüfthöhe ein.

Außer den Hangübungen a, b und g des Schwebrecks sind hieran noch folgende darstellbar:

a) Aus dem Schlußhang (Hände nahe bei einander) greift auf Eins! die linke Hand nach a, auf Zwei! nach b und so fort bis zum Seitspannhang bei d, worauf die rechte Hand gleichfalls mit 4 kleinen Griffen zum Schlußhang nachfolgt. Dasselbe wird dann auch nach rechts hin mit Vorgreifen der rechten Hand ausgeführt. In 3 Griffen kann auch die linke Hand vorgreifen, während die rechte Hand mit einem Griff zum Schlußhang nachfolgt. Wie im Ristgriff, so wird diese Uebung auch mit Kammgriff der Hände, wie bei Fig. 22, dargestellt. Auch können die Hände Schlußhang in der Mitte des Stabes nehmen, worauf sie sich von einander entfernen, indem die linke Hand sich mit kleinen Griffen immer nach links und die rechte immer nach rechts hin bewegt. Die Hände wechseln dabei mit dem Weitergreifen ab und nähern sich ebenso wieder zum Schlußhang, wie sie sich zum Spannhang von einander entfernten.

b) In dem Hange wie bei Fig. 25 erfolgt eine Pendelschwingung vor- und rückwärts, wobei darauf zu sehen ist, daß die Beine gestreckt, Knie und Füße geschlossen bleiben. Namentlich ist beim Rückschwingen ein Beugen der Knie zu vermeiden, damit die Rückenmuskeln dabei zur Uebung kommen.

c) In dem Hang bei Fig. 25 geht die linke Hand auf Eins! in Kammgriff über, auf Zwei! wieder in Ristgriff zurück; dasselbe thut dann auch die rechte Hand. Schwieriger wird die Uebung, wenn die rechte Hand zum Kammgriff übergeht, aber so, daß sie z. B. bei Fig. 25 auf die Stelle a käme und sich mit der linken Hand kreuzt. Es erfolgt nun eine halbe Drehung des ganzen Körpers, so daß er das Gesicht nun dahin wendet, wo vorher der Rücken war, indem nun auch die linke Hand auf die andere Seite des Recks übergeht.

d) Ein langsames Uebergehen aus dem Streckhang (Fig. 25) in den Klimmhang (Fig. 22) ist eine vorzügliche Uebung, die im Rist- und Kammgriff darstellbar ist, aber erst nach längerer Uebung möglich sein wird.

Von den Stemmübungen des Schwebrecks eignen sich a und b auch für die Vorrichtung bei Fig. 25, auf welcher noch das Fortgehen im Stütz, ähnlich wie der Hang unter a) zum Seitspannstütz nach links und rechts hin, sowie das Beugen der Arme im Stütz, zur Ausführung kommen können. Am tief gestellten Reckstabe ist die Stellung bei Fig. 21 (mit gestreckten Armen) einzunehmen, worauf sich der rechte Arm langsam zur Waghalte erhebt, so daß der Körper nur durch Stütz auf dem linken Arme

und den beiden Fußspitzen getragen wird; dann erhebt sich ebenso auch der linke Arm, um das Gewicht des Körpers dem rechten Arm und beiden Fußspitzen zu überlassen. In derselben Stellung wird abwechselnd auch das linke und rechte Bein gestreckt ein wenig erhoben, wobei also beide Arme und nur eine Fußspitze den Stütz übernehmen. Diese nützlichen Stützübungen können beim Mangel eines Reckstabes auch auf ebenem Boden des Zimmers ausgeführt werden.

VI.

Zusammenstellungen von Uebungen für den täglichen Gebrauch.

Nachdem wir die einzelnen Uebungen ihrer Ausführung und Bedeutung nach beschrieben haben, geben wir noch sechs turnerische Recepte für den täglichen Gebrauch, bei denen die Uebungen so zusammengestellt sind, wie sie eine harmonische Bewegung für die leibliche Gesundheit erfordert. Wir berücksichtigen dabei die besonderen Fälle, wonach die Uebenden gar keine Hilfsmittel zur Hand haben, oder von den unter IV und V beschriebenen Vorrichtungen Gebrauch machen können.

Die Damen, welche von der Gymnastik Gebrauch machen, werden wohlthun, wenn sie sich zuerst mit einem dieser Recepte genau bekannt machen und seine tägliche Ausführung als strenge Regel befolgen. Nach einiger Zeit kann mit einem anderen Recepte gewechselt werden. Sollte den Uebenden eine Uebung nicht verständlich sein, so mögen sie unter den Beschreibungen nachsehen. Auch mögen sie selbst noch einige Uebungen aus der Reihe der beschriebenen auswählen und sie je nach dem Bedürfnisse ihrem Uebungsrecepte einverleiben. Es mag das zu Anfang ein wenig umständlich sein; doch wird der Erfolg diese kleine Mühe

lohnen. Eine gewisse Stufenfolge kann bei den gebotenen Uebungsbeispielen in der Weise beachtet werden, daß man mit dem ersten Beispiele beginnt, nach einiger Zeit zum zweiten übergeht und so bis zum sechsten fortschreitet. Die Uebungen würden in dieser Folge mit einer Zunahme der Kräftigkeit und Gesundheit gleichen Schritt halten.

Beispiele von gymnastischen Recepten, die ohne alle Geräthe und Hilfeleistungen auszuführen sind.

1.

a) Aufheben der Arme aus dem Abhang (Fig. 1) in die Waghalte seitwärts (Fig. 6) und darauf wieder schwunghaftes Uebergehen zum Abhang, was in 2 gleichen Zeiten geschieht. Mit dem Aufheben der Arme wird stets Ballenstand der Füße (Fig. 10), mit dem Absenken der Arme auch Niederlassen der Arme verbunden. Es wird diese Uebung zuerst fünfmal hintereinander wiederholt, indem man bis 10 zählt. Nach einer Pause tritt eine Wiederholung derselben Uebung ein, indem man sie 2, 3 und mehr Mal öfter wiederholt, als das vorige Mal.

b) Das Senkbeugen beider Knie wird in 3 Zeiten ausgeführt, so daß zum Beugen 2 Zeiten, zum Strecken nur eine Zeit erforderlich ist. Die Arme werden dabei wie bei Fig. 10 gehalten, aber beim Senkbeugen nach der Seite ausgestreckt, beim Aufrichten wieder angezogen. Zuerst wiederhole man diese Uebung viermal, indem man bis 12 zählt; nach der Pause aber sechsmal, indem man bis 18 zählt, und in dieser Steigerung weiter. Bei der Wieder-

holung dieser Uebung theile man auch den Händen eine Thätigkeit zu, indem sie beim Beugen der Arme die Finger wie bei Fig. 8, e schließen, beim Ausstrecken aber wie bei f spreizen.

c) Das Rumpfbeugen vorwärts (Fig. 9, c—a) wird in 3 Zeiten dargestellt, indem man zum Beugen 1 Zeit, zum Aufrichten 2 Zeiten rechnet. Die Arme sind beim Aufrechtstehen in Hüftstütz (Fig. 3), beim Vorwärtsbeugen gehen die Zeigefinger (NB. bei gestreckten Knien) wie bei Fig. 20 ziemlich bis auf die Fußspitzen. Man zählt bei der ersten Ausführung bis 12, und wiederholt dasselbe vielleicht noch zweimal, doch jedesmal nach Einlegen einer Pause.

d) Beide Arme werden zum Hochheben wie bei Fig. 11 gehalten und dazu Stemmstrecken der Füße, wie bei Fig. 10, so ausgeführt, daß zum Heben der Hacken 2 Zeiten, zum Niedersenken eine Zeit erforderlich wird. Mit Zählen bis 12 wird diese Uebung viermal hintereinander ausgeführt, worauf die Arme zum Abhang gehen. Der ein- oder zweimaligen Wiederholung geht stets eine Pause vorher.

e) Eine halbe Minute lang wird Kurzlaufen auf der Stelle mit leichtem Hebbeugen der Unterschenkel fortgesetzt, wobei die Arme in Hüftstütz (Fig. 3) bleiben. Nach einer Pause folgt ein Gehen im Zimmer, indem 4 Schritte im Umhergehen ausgeführt werden, womit am Ort in derselben Zeit 8 Lauftritte wechseln. Den Schluß dieser Laufübungen mag die eintretende Erschöpfung selbst bestimmen.

f) Die Stellung bei Fig. 11 wird eingenommen, jedoch mit der Abänderung, daß das rechte Bein rückwärts ge-

streckt wird und die Arme wie bei Fig. 7, e gehalten werden. Nach der Stellung auf dem rechten Beine folgt eine Pause und es wird dann in gleicher Weise und mit derselben Arm- und Beinhalte die Stellung auf dem rechten Beine eingenommen. Man mag anfänglich etwa 1/2 Minute in solch' einer Stellung ausharren und es dann nach und nach steigern.

Man kann die Uebungen von a—f in der angegebenen Weise hintereinander ausführen, und dann noch einmal von vorn anfangen, oder jede einzelne Uebung sogleich wiederholen. Zur Ausführung dieses ersten Receptes sind 8—10 Minuten erforderlich.

2.

a) Aus dem Abhang werden die gestreckten Arme auf Eins! zur Waghalte nach vorn (Fig. 12) geführt, auf Zwei! zum Hochheben, auf Drei! zur Schräghalte rückwärts und auf Vier! wieder zum Abhang, so daß in 4 Zeiten das Armkreisen zur Mühle (bei Fig. 11 auf dem Wege a—e—b—c) hergestellt wird. Das Taktgehen an Ort verbindet sich leicht damit. In der Wiederholung 8, 10 und 12mal hintereinander. Man gestalte die Uebung auch so, daß nur der linke Arm in 4 Zeiten das Armkreisen ausführt, wozu viermal Fußklappen links erfolgt, was in gleicher Weise abwechselnd vom rechten Arm und rechten Fuß wiederholt wird.

b) Das Senkbeugen der Knie erfolgt auf einem Beine. Auf Eins! beugt z. B. das linke Bein, während

das rechte (wie bei Fig. 12) gestreckt vorwärts gehalten wird; auf Zwei! streckt sich das linke Bein (immer noch unter Spreizen des rechten) und auf Drei! geht das rechte wieder zum Schlußstand; in gleicher Weise wiederholt sich das mit dem Beugen des rechten Beines. Nacheinander erfolgt diese Uebung in 6—8maligem Wechsel. Bei einer Wiederholung wird das standfreie Bein auch rückwärts gestreckt und die Arme erheben sich bei der ersten Zeit zur Waghalte seitwärts, bei der dritten senken sie sich schwunghaft zum Abhang.

c) Das Rumpfkreisen (Fig. 9, b—d) wird in der Weise geübt, daß zuerst dreimal Rumpfkreisen von links nach rechts, und dann von rechts nach links erfolgt.

d) Das beidbeinige Hüpfen auf den Ballen bei gestreckten Knien, Arme in Hüftstütz, wird so geübt, daß nach viermaligem Hüpfen am Ort mit 4 Hüpfen eine ganze Drehung linksum geschieht, indem das Gesicht bei jedem Hupf einer anderen Seite des Zimmers zugekehrt wird. Nach abermaligen 4 Hüpfen am Ort folgt sodann mit 4 Hüpfen eine ganze Drehung rechtsum, und so im Wechsel weiter. Die Uebung ist nur nach Pausen fortzusetzen, da sie anstrengt.

Das einbeinige Hüpfen, welches jedoch mit Beugen im Fuß- und Kniegelenk erfolgt, wende man beim Umhergehen auf dem Zimmer in folgender Weise an. Mit Linksantreten geht man 4 Schritte in 4 gleichen Zeiten, Arme in Hüftstütz; in den folgenden 4 Zeiten geschehen 4 Hüpfe auf dem linken Beine und währenddem ganze Drehung

linksum. Die Arme werden bei dieser Drehung ganz so gehalten, wie bei Fig. 12, welche die Körperhaltung während des einbeinigen Hüpfens darstellt. Mit Rechtsantreten geht man sodann wieder 4 Schritte weiter und die Drehung rechtsum mit Hüpfen auf dem rechten Beine erfolgt wie links; im Wechsel geht das im $^4/_4$ Takt so fort.

e) Die unter I, 2 beschriebene und im $^3/_4$ Takt auszuführende Armübung, welche im Anziehen der Arme aus Abhang in die Anziehhalte unter den Schultern, über den Schultern und Ausstrecken nach oben besteht, wird zehn bis zwölfmal hintereinander wiederholt, auch mit Taktgehen an Ort oder von Ort verbunden.

f) Auf Dauer wird folgende Stellung eingenommen. Aus der Haltung bei Fig. 1 wird der linke Arm auf den Rücken gelegt, wie bei Fig. 2, der rechte Arm aber in die Hochhebhalte (wie bei Fig. 7, e) gebracht, gleichzeitig aber auch der rechte Unterschenkel so weit erhoben, daß er bei geschlossenen Knien mit dem Oberschenkel einen rechten Winkel bildet. Nach einiger Zeit erfolgt die Wechselstellung auf dem rechten Beine mit Aufheben des anderen Armes und Unterschenkels. Sehr dienlich ist es, wenn man aus der Stellung links sogleich durch Sprung in die rechts übergeht und das einige Male so fortsetzt. Dasselbe gilt auch von der unter dem 1. Beispiele mit f) beschriebenen Stellung.

Beispiele von gymnastischen Recepten, zu deren Ausführung man leichte Handgeräthe braucht.

3.

a) Mit dem Stabe wird die unter II, a beschriebene Uebung ohne und mit Taktgang, am Ort oder von Ort, 8 und 12mal hintereinander ausgeführt.

b) Die Stabwende, wie sie unter IV, c beschrieben steht, folgt in langsamer Ausführung dreimal rechts, dreimal links und dreimal beidarmig hintereinander.

c) Mit dem Schwungseil wird im Umhergehen Aufhüpfen und Unterschwingen bei jedem linken Schritte ausgeführt und dasselbe dann auch bei jedem rechten Schritte eingelegt. Nachdem so einige Umzüge gehalten sind, folgt Schwingen des Seiles von hinten nach vorn und beidbeiniges Ueberspringen, was etwa 8—10mal hintereinander am Ort zur Ausführung kommt.

d) Mit den Schwingkugeln wird der Mantel (Fig. 18) etwa 4—6mal hintereinander ausgeführt, darauf die Schulterprobe (IV, c), aber höchstens zweimal hintereinander, und jedesmal Pause und Absenken der Arme dazwischen.

e) In der Stellung auf dem rechten Beine bei Fig. 12, beugt das Knie auf Eins! zum Winkel f der angegebenen Figur, auf Zwei! zum Winkel g und auf Drei! zum Winkel h; auf Vier! folgt die volle Streckung des Knies. Die Schwingkugeln sind dabei zu halten wie bei Fig. 18;

sie werden bei der ersten Kniebeugung auf dem Wege c ein wenig erhoben, bei der zweiten Beugung noch mehr und bei der dritten bis zur Waghalte seitwärts, während beim Kniestrecken beide Arme wieder in den Abhang gehen; dann ebenso Beugen links. Es darf davon nur ein Wechsel hintereinander ausgeführt werden.

f) Bei zur Waghalte seitwärts oder wie bei Fig. 18 gehaltenen Schwingkugeln wird eine leichte Springübung so ausgeführt, daß die Füße auf Eins! aus dem Schlußstand (Fig. 1, a) in die Stellung bei Fig. 1, b kommen, auf Zwei! aber wieder in den Schlußstand zurückgehen. Es ist dabei besonders auf elastisches Beugen im Fuß- und Kniegelenk zu achten. Bei einer Wiederholung dieser Uebung wird die Zeiteintheilung so geändert, daß zum Uebergehen in die Stellung b 2 Zeiten, zum Uebergang in den Schlußstand nur eine Zeit erforderlich ist, der Wechsel also im $^3/_4$ Takt hergestellt wird.

4.

a) Die Stabwende (ein Zurückführen des Stabes aus der Haltung vor dem Leibe zur Haltung hinter dem Leibe) wird zuerst langsam 6—8 mal rück- und vorwärts ausgeführt, und dann 4—6 mal schneller. Mit der letzteren Uebung kann der Wechsel von Schluß- und Seitschrittstellung, wie bei Uebung VI, 3, f, verbunden werden.

b) Das Auffangen des Stabes (IV, d) wird 8 mal mit beiden Händen, 6 mal mit der linken und 6 mal mit der rechten Hand ausgeführt.

c) Mit Schwingkugeln wird in der Rumpfbeughalte vorwärts (Fig. 9, a) das abwechselnde Anziehen und Ausstrecken der Arme (Fig. 17[a]) 6—8mal hintereinander ausgeführt. Es ist das einige Male zu wiederholen, nachdem dazwischen eine Pause und vollständiges Aufrichten des Körpers eingetreten war.

d) Die Schwingkugeln werden beim Umhergehen im Zimmer wie bei Fig. 18 ein wenig vom Leibe abgehalten. Man geht im Takt 3 Schritte und führt in der 4. Zeit einen leichten Sprung auf Schrittweite aus, wobei auf ein Niederkommen mit geschlossenen Füßen und elastisches Beugen der Knie zu achten ist. Beim Sprunge selbst schließen sich die abgestreckten Arme an den Leib. In solcher Weise wird ein 3—4maliger Umzug im Zimmer vorgenommen und nach einer Pause je nach Bedürfniß wiederholt.

e) Mit Hilfe eines Stuhles, oder auf dem Boden des Zimmers wird die bei Fig. 21 dargestellte Uebung mit Beugen und Strecken der Arme in 6—8maliger Wiederholung durchgeführt.

f) In der Stellung wie bei Fig. 12 (nur die Arme zur Waghalte seitwärts) wird das Fußkreiseln (Fig. 12, e) 10—12mal hintereinander ausgeführt, worauf dasselbe nach einer Pause und Absenken der Arme auch mit dem rechten Fuße geschieht.

Beispiele von gymnastischen Recepten, bei deren Ausführung auch die unter III und V beschriebenen Hilfeleistungen und Vorrichtungen zur Anwendung kommen.

5.

a) Aufrichten aus der horizontalen Lage, wie bei Fig. 20, 8—10mal.

b) Am Hangelreck wird in der Stellung bei Fig. 22 das Aufziehen und Niederlassen mittelst langsamen Beugens und Streckens der Arme 6—8mal hintereinander ausgeführt; darauf das Senkbeugen beider Knie (V, c) 3mal und ebenso mit nur einem Beine (V, d) je links und rechts 3mal.

c) In der Stellung bei Fig. 14 streckt A beide Arme zur Waghalte seitwärts, und B führt sie mit Fassung an den Handgelenken (von oben) und unter Widerstand von A 3mal zum Abhang. Dann faßt B die Handgelenke von unten und leistet Widerstand, wenn A die Arme zum Abhang führen will. Auch das wird 3mal hintereinander wiederholt. In gleicher Weise wird mit abwechselndem Widerstande von A oder B auch die Führung der Arme aus dem Abhang in die Waghalte durchgeführt. Nach dieser Uebung stellt sich B an die Stelle von A und die duplicirten Bewegungen wiederholen sich wie vorher.

d) Von den Stemmübungen am Hangelreck wird Uebung c einige Male wiederholt.

e) Mit dem Schwungseile erfolgt ein 10—12maliges Unterschwingen bei beidbeinigem Aufhüpfen.

f) Von den Stemmübungen am Schwebereck wird die Uebung d (Fig. 23) 6mal ausgeführt und nach einer Pause auch die Verbindung von der Stellung unter Fig. 23 mit der bei Fig. 22 etwa 3—4mal hergestellt.

6.

a) In dem Hange bei Fig. 25 werden allerlei Fuß- und Beinübungen, wie sie unter 1 beschrieben sind, vorgenommen; nach einer Pause folgt in demselben Hange 6 bis 8maliges Pendelschwingen.

b) In der Stellung wie bei Fig. 2 wird eine duplicirte Uebung so ausgeführt, daß A Senkbeugen beider Knie darstellt und B beim Aufrichten durch Auflegen der Hände auf die Schultern einen Widerstand ausübt; es wird das von A ebenso wie von B 4mal hintereinander wiederholt.

c) Von den Hangübungen am Schwebereck kommt die Uebung g in Absätzen 3—4mal hintereinander zur Ausführung.

d) Im Stütz (Fig. 24) auf dem Hangelreck oder auf dem tiefgestellten festen Stabe (Fig. 25) wird ein Beugen und Strecken der Arme 4—6mal wiederholt.

e) Das Aufziehen aus Streckhang (Fig. 25) in den Klimmhang (Fig. 22) wird am Schwebereck oder am festen Stabe je nach der Kräftigkeit 2, 3, 4 und mehrmals hintereinander durchgeführt.

f) Aus der Rückenlage (Fig. 20) wird die Stellung unter V, b nur mit Aufstemmen der Hände und Aufsetzen der Hacken eingenommen und in 3—4maliger Wiederholung einige Zeit auf Dauer festgehalten.
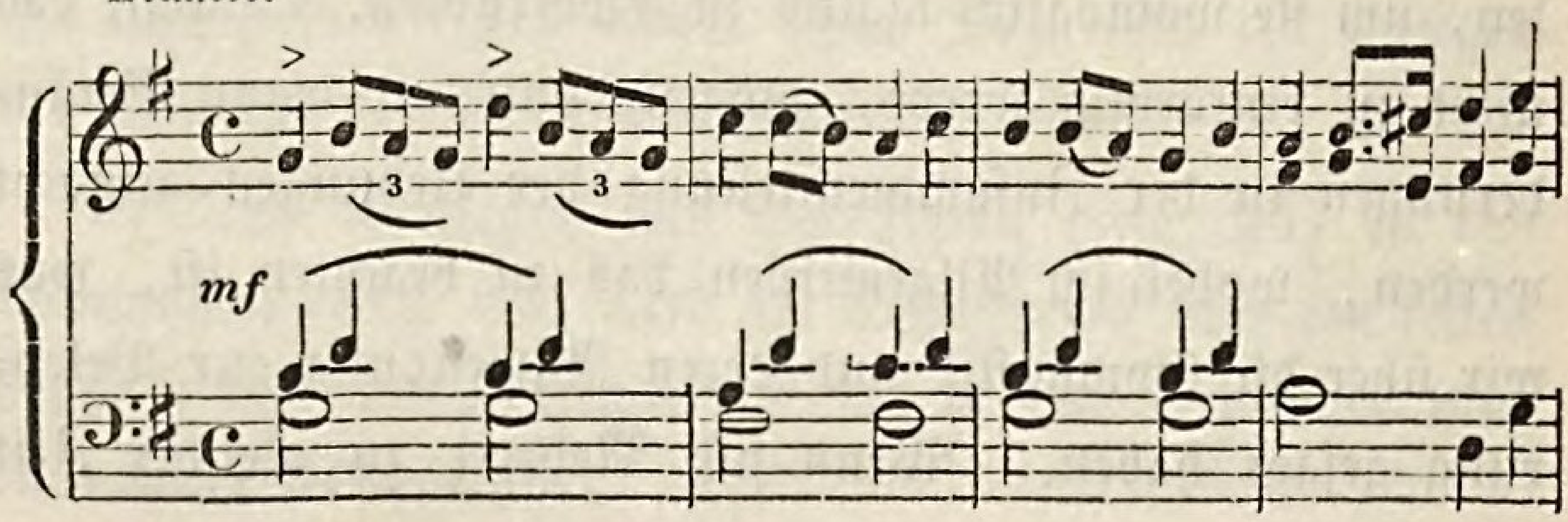
An diesen gymnastischen Recepten, von denen jedes in kurzer Zeit ausgeführt werden kann, soll nur gezeigt werden: wie man sich die Uebungen zusammenzustellen habe, um sich durch eine methodische und harmonische Uebung der Leibesglieder eine reine Quelle der Gesundheit zu öffnen.
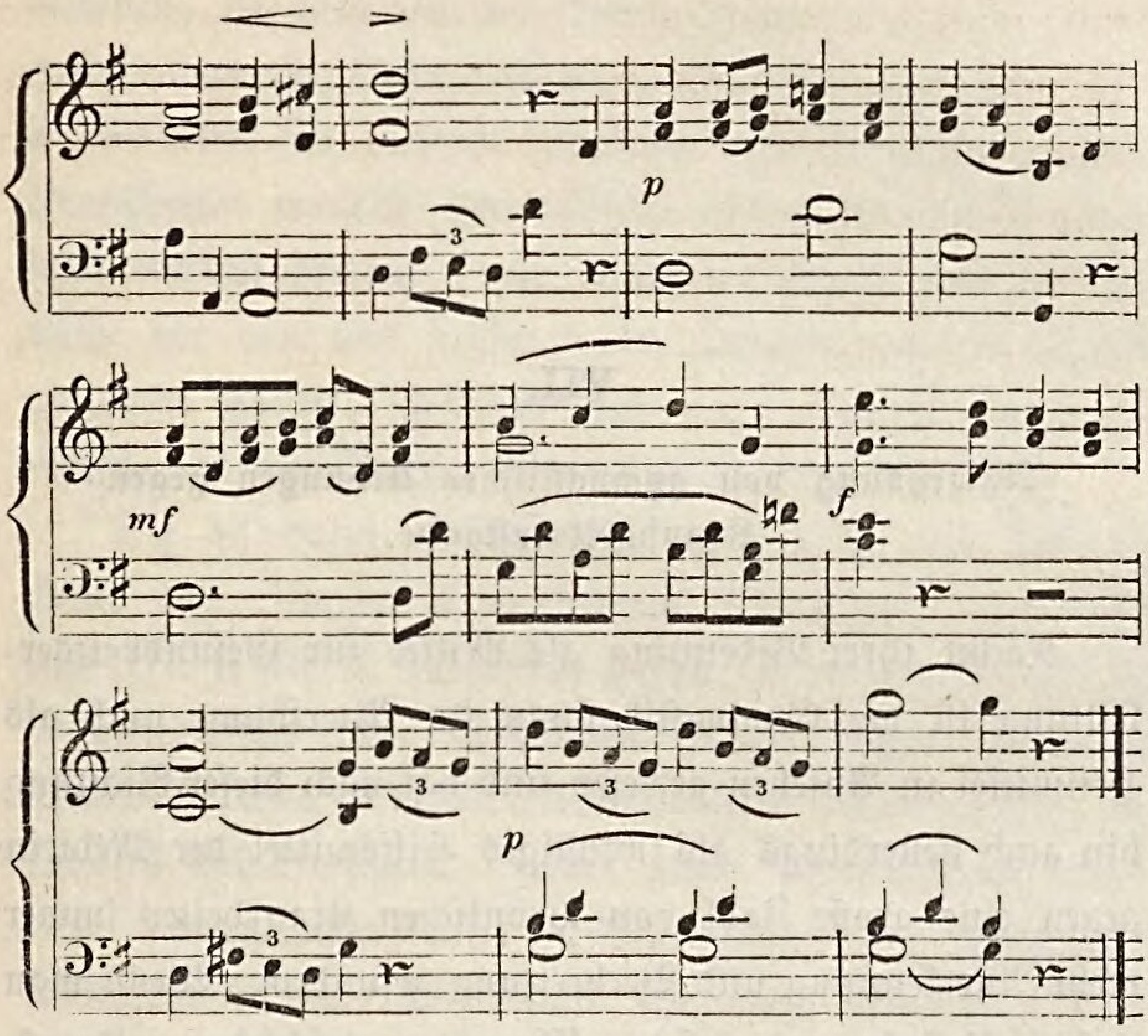
Es ist leicht einzusehen, daß durch solche Uebung der Lebensorgane auch dem Leben selbst ein mächtiger Schwung nach allen Richtungen hin gegeben wird, so daß Muskelthätigkeit, Verdauung, Blutbereitung, Ernährung ꝛc. sich nicht auf die engsten Grenzen zurückziehen und nur eine kümmerliche Lebensführung zulassen. Die Frauen, welche sich von der Wichtigkeit dieses Umstandes überzeugen und für ihre Gesundheit etwas Entschiedenes thun wollen, müssen nun die kleine Mühe nicht scheuen, sich mit Hilfe unseres Buches zuerst einfache Uebungsrecepte zusammenzustellen, um sie womöglich täglich zu wiederholen. Damit das nicht zu einförmig werde, mögen dann und wann Veränderungen in der Zusammenstellung der Uebungen gemacht werden, wobei im Allgemeinen das zu beachten ist, was wir über die Gymnastik und deren Anwendung zur Belehrung gesagt haben. Wenn sich Mehrere zu gleicher Zeit

mit solchen gymnastischen Uebungen beschäftigen können, so wird das noch mehr zur Unterhaltung dienen und überhaupt nützlich sein, da nach Prof. Richter: „Einsamgehen und Einsamturnen nie so viel hilft als geselliges."

Wir haben die Ausführung der Uebungen nicht selten an ein bestimmtes Zeitmaß gebunden, was seine besondere Bedeutung insofern hat, als durch die dadurch nöthig werdende Aufmerksamkeit und durch die Bethätigung der Willenskraft auch die nervenstärkende Wirkung der Gymnastik wesentlich gefördert wird. Durch diesen Umstand wird es möglich, die gymnastischen Uebungen zum Takte der Musik vorzunehmen. Das weckt den Geist der Fröhlichkeit und sichert der Gymnastik ihren erheiternden und veredelnden Charakter. Man hat sich diese Verbindung der Gymnastik mit der Musik auch nicht so schwer zu denken, da gegenwärtig das weibliche Geschlecht so viel Musik treibt, und fast in jeder Familie der gebildeten Classe ein Flügel oder ein Pianoforte zur Verfügung steht. Wie diese Verbindung herzustellen sei, erklären wir an einem einfachen Beispiele, indem wir uns auf die Uebung unter VI, 2, d beziehen, die im $^4/_4$ Takt darzustellen ist. Während die Eine das folgende einfache Musikstück spielt, führt die Andere

Munter.





(oder die Anderen) die Uebung nach ein= oder zweimaliger Wiederholung des Musikstückes aus, worauf die Rollen gewechselt werden. Den meisten Damen werden Musikstücke im 2/4, 3/4 oder 4/4 Takt zu Gebote stehen, welche sie der Ausführung ihrer gymnastischen Uebungen zu Grunde legen können.

VII.

Anwendung von gymnastischen Uebungen gegen Krankheitszustände.

Nächst ihrer Bedeutung als Mittel zur Gesundheitserhaltung ist die Gymnastik schon im Alterthume auch als Heilmittel in Ansehen gewesen und hat nach dieser Richtung hin auch neuerdings als wichtiges Hilfsmittel der Medicin gegen eine große Zahl von chronischen Krankheiten immer mehr Anerkennung und Verbreitung gefunden. Wenn man auf die Ursache und auf den Charakter verschiedener Krankheiten zurückgeht, so muß man sich auch bald davon überzeugen, daß die Anwendung von gewissen Bewegungen des Körpers als eine der natürlichsten und wirksamsten Heilmethoden bezeichnet werden kann. Bei alle dem hat man sich jedoch von dem Wahne fern zu halten, als sei die Heilgymnastik ein Wundermittel gegen alle Krankheiten. Es ist eine solche Ueberschätzung der Heilgymnastik ebenso verfehlt, wie jene über das Maß gehende Anwendung von chemischen Mitteln oder Arzneien, die noch vor etwa 20 Jahren eine so große Rolle spielte.

Was wir hier von der Heilgymnastik berühren können, wird sich nur auf die leichteren Grade gewisser Krankheiten

beziehen, da außerdem der Besuch einer gymnastischen Curanstalt unter ärztlicher Leitung immer anzurathen ist. Wir beantworten für unseren Leserkreis nur die Frage: welche Krankheiten mittelst gymnastischer Uebungen überhaupt geheilt werden können, und welche Uebungen aus dem Bereiche der von uns beschriebenen Zimmergymnastik in den einzelnen Fällen, vielleicht auch unter Beirath des Hausarztes, von den Patientinnen selbst anzuwenden wären.

Die allgemeine Gymnastik, wie wir sie nach ihren im Haus und Zimmer verwendbaren Uebungen, namentlich unter Abschnitt VI, dargestellt haben, ist anerkannt das beste prophylaktische oder vorbauende Mittel gegen allgemeine Muskelschwäche, Körperverkrümmungen, Nervenzufälle, besonders Schlaflosigkeit, ferner gegen Verdauungsbeschwerden, Unregelmäßigkeiten im Blutumlaufe und Mischungsfehler des Blutes, Bleichsucht, Hysterie, Fettsucht u. s. w. Wenn aber die Wirkungen der Gymnastik im Stande sind, diese Krankheitszustände zu verhüten, so werden die gymnastischen Uebungen auch im Stande sein, derartige Krankheitszustände in ihren Anfängen oder leichteren Graden zu beseitigen, vorausgesetzt, daß sie zu diesem Zwecke besonders ausgewählt und den einzelnen Fällen angepaßt werden. Wir versuchen deshalb, für die besonderen Krankheiten die passenden Uebungen zu bezeichnen und unseren Leserinnen eine kurze Belehrung über deren Anwendung zu geben.

Aeußerliche Leiden.

Indem wir zuerst unser Augenmerk auf diejenigen Krankheitszustände richten, die sich auf die äußere Form

und die Gliedmaßen des Körpers beziehen, werden wir es hauptsächlich mit denen zu thun haben, welche als eine Folge von Muskellähmungen anzusehen sind und beim weiblichen Geschlechte so häufig in der Form von Rückgratsverkrümmungen, schiefen Schultern, schiefen Hälsen u. dgl. auftreten.

Die Verkrümmungen der Wirbelsäule haben ihren Grund meist in einer Schwäche der Rückenmuskeln. Die elastische Wirbelsäule hat ungemein viel zu tragen, wenn man bedenkt, daß sich die sämmtlichen Brust- und Unterleibseingeweide daran hängen und sie durch ihr Gewicht nach vorn ziehen. Die Rückenmuskeln halten hier das Gegengewicht, und die gerade Haltung der Wirbelsäule geht verloren, wenn diese kraftlos werden. Das zeigt sich ja deutlich bei alten Frauen, bei denen meist ein Vorsenken des Rückens im späteren Alter eintritt, wenn die Strecker des Rückens nach und nach ihre Spannkraft verlieren.

Nächst diesem Gleichgewicht zwischen der vorderen und hinteren Körperhälfte fällt den Rückenmuskeln auch noch die Aufgabe zu, das Gleichgewichtsverhältniß zwischen der rechten und linken Seite des Körpers zu behaupten. Die gerade Stellung der Wirbelsäule wird dadurch bewerkstelligt, daß die sich daran lagernden Rückenmuskeln in gleicher Weise auf der rechten wie auf der linken Seite kräftig sind. So wie auf der einen Seite eine Schwäche der Muskeln eintritt, macht sich das Uebergewicht der stärkeren Seite sogleich dadurch bemerklich, daß sie auf das elastische Rück-

grat einen stärkeren Zug ausübt, weshalb dieses im Bogen nach dieser Seite hin ausschweift und nicht mehr gerade erscheint, sondern eine ſ Linie zeigt. Bei Mädchen ist zur Verhütung dieser Verunstaltung einer schönen aufrechten Haltung darauf zu sehen, daß sie stets gleichmäßig die linke und rechte Seite bei ihren Arm- und Handbewegungen in Anspruch nehmen, und daß durch wirksame gymnastische Uebungen beide Leibesseiten ordentlich gekräftigt werden. Prof. Richter hält es neben solchen gymnastischen Uebungen auch für nöthig, daß bei jungen Mädchen eine gewisse Schonung des Rückens deshalb eintreten müsse, weil eine allzugroße Ermüdung desselben, namentlich durch langandauerndes Geradesitzen, nachtheilig wirke. Deshalb ist er für Lehnen an den Schulbänken oder lieber noch für Sessel mit Lehnen, je nach der Größe der Mädchen.

Es sind die Rückgratsverkrümmungen oder Scoliosen namentlich in den Fällen schwer zu heilen, wenn sie schon lange bestanden und vollständig ausgebildet sind. Alsdann ist eine sehr genaue Untersuchung der Deformität anzustellen und ein genau angepaßter Curplan mit richtiger Auswahl der gymnastischen Uebungen zu verfolgen, wozu die orthopädischen und heilgymnastischen Heilanstalten, die gegenwärtig fast aller Orten das Vertrauen zu ihren Leistungen verbreiten, hinreichende Gelegenheit bieten. Was man mit Hilfe der Zimmergymnastik gegen diese Deformitäten selbst anwenden kann, besteht etwa in Folgendem. In Verbindung mit kräftiger Kost und kalten Waschungen oder Bädern, haben die gegen Rückgratsverkrümmungen in ihren ersten Stadien anzuwendenden Uebungen den Zweck einer

Kräftigung der Rückenmuskeln zu verfolgen. Dafür sind folgende Uebungen zu empfehlen:

1. Rumpfbeugen und Rumpfstrecken, sowol von der aufrechten Stellung aus (Fig. 9), als vom Liegen aus (Fig. 20).

2. Rumpfkreisen (Fig. 20, e) im Stehen, wie im Sitzen.

3. Schulterkreiseln und Vor- und Rückschultern.

4. Von den Stabübungen b und c.

5. Von den Schwingkugelübungen c und d.

6. Der Liegestütz auf dem ebenen Boden (nach Fig. 21) wird bei vollständiger Streckung des Körpers und der Arme eingenommen, worauf die Hände in kleinen Schritten langsam vorwärts gehen, so daß der Winkel zwischen dem gestreckten Arme und dem gestreckten Leibe immer größer wird. In gleicher Weise gehen dann die Hände auch wieder zurück. Man mag zu Anfang das Vorgehen der Hände nicht zu weit ausdehnen, auch nicht zu lange in dieser Stellung verweilen.

7. Am Schwebereck oder am festgestellten Reckstabe kommen von Hangübungen zuerst der Streckhang (Fig. 25) zur Anwendung, sodann die Uebungen b, c, d und h am Schwebereck und b am festen Stabe. Von Stemmübungen ist besonders die Uebung d (Fig. 23) für den in Rede stehenden Zweck zu empfehlen.

Man mag diese Uebungen in der Reihenfolge in Gebrauch nehmen, wie sie hier aufgeführt sind; ihre Wiederholung ist von der Kraft und der Stimmung der Uebenden abhängig zu machen.

Wenn solche regelmäßig fortgesetzte Uebungen unzweifelhaft im Stande sein werden, eine schon im Werden begriffene Rückgratsverkrümmung wieder zu vertreiben, so müssen die Uebungen doch schon mehr specialisirt werden, wenn das Uebel schon größere Fortschritte gemacht hatte. In diesem Falle ist zu ermitteln: von welcher Seite des Körpers die oben angedeutete Schwäche herrührt, welche die Deformität veranlaßte. Angenommen, daß die Wirbelsäule nach rechts ausgebogen wäre, was mit einem Niedersenken der linken Schulter und einem Höherstehen der rechten in Verbindung steht, so würden die Uebungen darauf berechnet sein müssen, vorwiegend die linke Seite zu üben. Mit dem linken Arme käme z. B. zur Ausführung:

1. Das Erheben zur Waghalte und zum Hochheben, das Trichterkreisen und Armkreisen zur Mühle (I, 2);

2. von Stabübungen die Stabwende links (Fig. 15, a) und das Auffangen links (Uebung e);

3. mit dem Brustweiter die Uebung c;

4. mit den Schwingkugeln nach Fig. 17[a] die Uebungen im Armschwingen (b—c) und das Anziehen und Ausstrecken, wie die Bewegung c—d—e; desgleichen die schon angezogenen Armübungen.

5. Von Hangübungen am festen Stabe ist das Fortgreifen zum Spannhang (Fig. 25) nur mit der linken Hand zu üben; auch die dort unter c beschriebene Uebung ist bei fortgeschrittener Kräftigung so auszuführen, daß der linke Arm die Last des Körpers vorzugsweise zu tragen hat,

während die rechte Hand abwechselnd in Kamm- und Ristgriff übergeht.

6. Von den Stemmübungen ist die zum Schluß von V zu erwähnen, wobei sich der Körper im Liegestütz (auf dem Boden des Zimmers) befindet und abwechselnd der rechte Arm und das rechte Bein langsam erhoben werden.

7. Von den Widerstandsbewegungen (III) ist das Vor- und Zurückführen des linken Armes aus Waghalte seitwärts in die vorwärts und umgekehrt unter dem beschriebenen mäßigen Widerstande durchzuführen; auch das Abführen aus der Waghalte seitwärts zum Abhange gehört hierher. Es ist dabei Vorschrittstellung rechts einzunehmen. Wie diese Uebungen für die linksseitige Rückgratsverkrümmung zur Anwendung kommen, so wären sie für die rechtsseitige in umgekehrter Weise mit vorwiegender Berücksichtigung der rechten Gliedmaßen und Leibesseiten einseitig anzuwenden.

Eine Rückenverkrümmung, welche sich von Muskelschwäche herschreibt, kann leichter beseitigt werden als diejenige, welche von Krankheit und Verbildung der Knochen herrührt; obgleich auch, namentlich im jüngeren Alter, durch die bezeichneten Uebungen eine Besserung der mißgestalteten Knochen zu erreichen ist. In den schwereren Fällen ist dann der Selbsthilfe nicht allein zu trauen; sie muß wenigstens durch einen sachkundigen Arzt geleitet werden.

Man hat sich mit der Heilung der gegenwärtig ungemein zahlreich vorkommenden Rückgratsverkrümmungen bis in die neueste Zeit sehr angelegentlich beschäftigt und die mannigfaltigsten Mittel dagegen in Anwendung gebracht.

Prof. Richter bemerkt denn auch in Betreff der Scoliosen: „wenn gegen eine Krankheit recht viel verschiedene Mittel empfohlen werden, so steht es schlecht mit der Heilbarkeit derselben.“ Lange Zeit waren die bekannten Streckmaschinen im Gange, und nicht wenige Eltern schickten ihre Töchter zum ersten besten Instrumentmacher oder Bandagisten, wo sie tagtäglich stundenlang in die Maschine geschnallt wurden, um darin wie das Pferd in der Tretmühle umherzugehen. Diese Leute, welche vom Baue und dem Leben des menschlichen Körpers meist sehr wenig verstehen und die Gesetze nicht kennen, denen er unterworfen ist, behandelten solche Deformitäten ganz mechanisch und oft sehr gewaltsam. Dennoch erzielten sie in vielen Fällen die gewünschten Resultate, indem die Deformitäten ganz oder zum größten Theile verschwanden. Aber in nur zu vielen Fällen geschah das auf Kosten des allgemeinen Wohlbefindens. Ein vernünftiges Verfahren bei Herstellung solcher Deformitäten muß nicht diese allein im Auge behalten, als hingen sie gar nicht mit dem ganzen Körper zusammen, sondern es muß gleichzeitig darauf gerichtet sein, durch gymnastische und diätetische Mittel das Allgemeinbefinden des Patienten zu bessern und zu kräftigen. Die Wiederherstellung des aus den Fugen gegangenen menschlichen Körpergerüstes muß streng nach den Gesetzen verfolgt werden, nach denen der menschliche Körper überhaupt zusammengesetzt ist und unter denen seine Entwickelung stattfindet.

In der neueren Zeit ist das auch in den öffentlichen Instituten für Heilgymnastik immer mehr beachtet worden. Es haben diese Anstalten in der Regel die meiste Noth mit den

Rückgratsverkrümmungen, namentlich deshalb, weil viele Eltern diese Leiden veralten lassen und sie aus thörichter Eitelkeit so lange als möglich verheimlichen. Viele Unruhe und vielen Kummer, gewiß auch viele Kosten würden sich manche Eltern ersparen, wenn sie zur rechten Zeit ihren Töchtern eine gymnastische Erziehung geben ließen oder auch selbst gäben, wie das in dem Werke: „Die weibliche Turnkunst. Leipzig, Weber 1855" planmäßig vorgezeichnet ist. Auch aus dem Gebiete der Zimmergymnastik wird man gar Vieles anwenden können, was dem Uebel vorbeugt oder es bessert. Entsprechende gymnastische Uebungen aber sind in jedem Falle das geeignetste Mittel gegen Körperverkrümmungen. Und wenn auch das Uebel selbst nicht oder nicht vollständig beseitigt werden kann, so wird dadurch doch den Nachtheilen vorgebeugt, welche sich als nothwendige Folgen der Rückgratsverkrümmungen ergeben, z. B. Lungenkrankheiten. Von den höheren Graden der Rückgratsverkrümmung, z. B. derjenigen nach vorn (Lordosis), wie der nach hinten (Cyphosis), kann unser Buch nicht weiter handeln, da eine Selbsthilfe nur bei leichteren Graden von Krankheitszuständen rathsam ist.

Wenn eine Mutter bemerkt, sagt Dr. Froriep, daß ihr bis dahin lebhaftes und bewegliches Kind auf einmal träge wird, seine gewöhnlichen Spiele unterläßt, seine Thätigkeit und seinen Appetit verliert und ohne Ursache ernsthaft, nachdenkend und traurig erscheint; wenn tagelang das Kind immer verdrießlicher wird, blaß und matt aussieht und einen ängstlichen Ausdruck im Gesichte annimmt, wenn es Ruhe sucht, sich überall anlehnt und alle Arten unpassender

Stellungen annimmt, und mehr herumzuschleichen als zu gehen scheint, — so ist zu fürchten, daß sich eine Verkrümmung ausbilden werde, und dies um so mehr, wenn alle diese Erscheinungen mit anderen Zeichen vorhandener Scrophelkrankheit oder anderer chronischer Leiden, oder während der Reconvalescenz von irgend einer chronischen Krankheit verbunden sind. Werden in einem solchen Falle nicht sogleich die geeigneten Mittel angewendet, so bemerkt man bald eine „hohe Schulter", oder der Kopf hängt stark vor, oder der Körper ist stark gebogen und das Kind steht immer auf einem Beine. Ist dies aber der Fall, so kann man schon annehmen, daß die Wirbelsäule bereits verkrümmt sei. Ohne jedoch dies abzuwarten, sollte die Mutter schon vorher sich zu überzeugen suchen, ob wirklich Grund zu jenen Besorgnissen vorhanden sei. Nachdem sie ihr Kind entkleidet hat, läßt sie dasselbe mit aneinander gestellten Fersen ganz gerade stehen und hält nun ein Senkblei mit den Fingern an dem Theile der Halswirbelsäule an, welcher sich mit dem Kopfe verbindet. Fällt die Linie des Fadens vollkommen mit der Linie der Wirbelsäule zusammen, so ist die Befürchtung ungegründet; macht aber die Wirbelsäule einen Bogen nach irgend einer Seite, so wird eine verständige Mutter sofort einen Arzt zu Rathe ziehen. Wenn man aber den Zustand der Wirbelsäule auf die angegebene Weise untersucht, so muß man sorgfältig darauf achten, daß die Ausweichung der Wirbelsäule auch nicht von ungleicher Länge der Beine oder von einer Verkrümmung der Unterextremitäten herrühre; dies ist sehr wichtig und ist nicht selten sogar der Aufmerksamkeit der Aerzte entgangen.

Wollte man in einem solchen Falle die Wirbelsäule gerade richten wollen, so wäre dies ebenso, als wenn Jemand, dessen Haus einen mangelhaften Grund hat, wodurch das Gebäude nach einer Seite sinkt, diesem Uebelstande dadurch abhelfen wollte, daß er die oberen Theile des Hauses stützte und richtete, und den Zustand des Grundes unbeachtet ließe, in welchem doch die Ursache des Uebelstandes liegt. Einen Architecten, der so verfahren wollte, würde man für verrückt halten, und doch ist dies genau dasselbe, wie wenn man die Wirbelsäule gerade richten wollte und die Mängel der Stellung und Größe der untern Extremitäten übersähe, welche in der Mehrzahl der Fälle seitliche Krümmungen des Rückgrates veranlassen.

In diesem letzteren Falle, wo eine Mißbildung oder Lähmung der Beine, oder nur eines derselben, einen nachtheiligen Einfluß auf eine Verschiebung des Knochengerüstes oder der Muskulatur am Oberkörper ausübt, werden je nach dem Sitze des Leidens die Bein- und Knieübungen (nach Umständen auch die Fußübungen) zur Anwendung kommen, wie sie unter I, 4 beschrieben stehen. Wir führen davon an:

1. Das Bogenspreizen, Bogenschwenken und Kreisen des standfreien Beines.

2. Das Heb- und Senkbeugen der Kniee in Verbindung mit dem Senk- und Stemmstrecken derselben, ein- und beidbeinig.

3. Von den Rumpfübungen wird das Rumpfkreisen und Rumpfbeugen, sowie das Hüftheben angebracht sein.

Wenn die Patientin diese Uebungen nicht selbst ausführen kann, so werden sie zuerst durch eine zweite Person ohne Zuthun der Kranken ausgeführt (passiv), vielleicht in sitzender Stellung auf der Matratze (Fig. 20). Bei zunehmender Kraft der betreffenden Unterextremität führt man später dieselben Uebungen mit abwechselndem Widerstande von beiden Seiten nach Anleitung unter III aus.

Nicht selten kommt namentlich bei jungen Mädchen eine Erscheinung vor, wonach eine ungleiche Stellung der Schultern zu bemerken ist, ohne daß das von einer sonstigen Deformität abhängt. Insofern das von einer Erschlaffung der Rücken-, Schulter- und Brustmuskeln herrührt, wende man folgende Uebungen dagegen an:

1. Das Kopfbeugen und Kopfkreiseln, je 6—8mal hintereinander.

2. Das Achselheben und Achselsenken, das Vor- und Rückschultern und das Schulterkreiseln (siehe Rumpfübungen) je 4—6mal hintereinander.

3. Von den Armübungen a—e.

4. Von den Stabübungen a, b und c.

5. Mit den Schwingkugeln die Uebungen a und c.

6. Von den Hangübungen am Schwebereck a, b, f und g.

7. Von den Hangübungen am festen Reckstabe a und d.

Eine weitere beim weiblichen Geschlechte häufig vorkommende Deformität ist der schiefe Hals (Caput obstipum), der nicht selten mit Rückgratsverkrümmungen zu-

sammenhängt. Rührt diese Verkrümmung der Halswirbelsäule von einer unregelmäßigen Thätigkeit der Halsmuskeln her, so ist sie auf gymnastischem Wege zu heben. Je nachdem sich der Kopf vor- oder seitwärts neigt, wird man sich bald selbst erklären können, welches die schwachen Muskelpartien sind. Sobald als keine Entzündung am Halse vorliegt, kann die Cur damit beginnen, daß eine Zweite der Patientin den Kopf behutsam in Bewegung setzt, sei es durch Seitwärtsbeugen, Drehen oder Rollen. Das wird Anfangs nur in einem sehr geringen Grade möglich sein; sowie sich aber die Beweglichkeit des Halsgelenkes steigert, treten dann auch die unter I, 1 beschriebenen Kopfthätigkeiten hinzu, von denen schlüßlich einige duplicirt ausgeführt werden können, wie es bei Widerstandsbewegungen gebräuchlich ist.

Bei Lähmungen einzelner Glieder oder Gelenke kommt es Behufs der gymnastischen Uebung darauf an, daß man die Gegend zu ermitteln strebt, wo die gelähmten Muskeln ausgehen. Der Hausarzt ist nöthigenfalls dabei zu Rathe zu ziehen. Dann wird es nicht so schwer fallen, aus der Reihe der von uns beschriebenen Gliederübungen die hier passenden auszuwählen. Ist die Lähmung so bedeutend, daß die Patientin die Freiübungen nicht selbst auszuführen vermag, so kann das betreffende Glied zuerst von einer Zweiten geübt werden. Angenommen, daß Patientin den linken Arm weder beugen noch strecken kann, so mag ihre Freundin, Mutter, Tochter oder sonst wer, zuerst den linken Arm mit der einen Hand am Handgelenk anfassen, mit der anderen aber den Oberarm, um fortgesetzt

den Unterarm nahe an den Oberarm zu führen und ihn wieder zu strecken. Dann erfaßt die eine Hand das linke Schultergelenk, die andere das linke Ellenbogengelenk, worauf der Arm in allen möglichen Richtungen auf- und abgeführt oder kreisend bewegt wird, wie das unter I, 2 beschrieben steht. Bei zunehmender Kräftigkeit führt Patientin die gedachten Uebungen ohne Hilfe einer Zweiten aus und zuletzt folgen die kräftigern Uebungen mit Vorrichtungen oder unter Widerstand einer zweiten Person.

Innerliche Leiden.

Die inneren Krankheiten, welche durch Gymnastik gehoben werden können, hängen meist mit edleren Organen zusammen, welche ihre Lage in der Brust- oder in der Bauchhöhle haben. Es kommt ungemein viel darauf an, daß diese Höhlen, welche die edleren Organe bergen, normal gebildet sind, damit die Thätigkeit der Organe nicht im geringsten beeinträchtigt wird. Auf diese gesundheitsgemäße Ausbildung der Brust- und Bauchhöhle, wie auf die Thätigkeit der in ihnen lagernden Organe, kann durch gymnastische Einwirkungen ein bedeutender Einfluß ausgeübt werden, so daß auch die Heilkraft gewisser Bewegungen bei Brust- und Unterleibskrankheiten eine sehr entschiedene ist.

In Betreff der Unterleibskrankheiten ist der Umstand wichtig, daß die gesammten Bauchmuskeln sich immer in einer gewissen Spannung befinden müssen und stets einen mäßigen Druck auf die Baucheingeweide auszuüben haben. Sowie eine Erschlaffung derselben eintritt,

entstehen auch allerlei Störungen in den Unterleibsfunctionen, Verdauungsträgheiten, Obstructionen u. dgl. Weil die Thätigkeit der Bauchmuskeln bei vielen Processen des leiblichen Lebens in Betracht kommt, z. B. beim Athmen, Husten, Pressen während des Stuhlganges rc.*), so sind die hier förderlichen Uebungen besonders wichtig.

Die einfache straffe und aufrechte Haltung des ganzen Körpers, wie wir sie unter 1 beschrieben, hat darauf schon einen wohlthätigen Einfluß, weil diese Muskeln dabei in fortwährender Thätigkeit sein müssen. Aus diesem Grunde ist auch vieles und anhaltendes Sitzen die Ursache von vielen Unterleibskrankheiten, indem beim Sitzen die Bauchmuskeln in Unthätigkeit sind. Für Frauen, welche disponirt sind zu Störungen der Unterleibsfunctionen, und mit habitueller Leibesverstopfung, Verdauungsbeschwerden, Hysterie u. dgl. zu kämpfen haben, eignen sich folgende Uebungen:

1. Das Senkbeugen der Knie beidbeinig (8mal); einbeinig 6—8mal (Fig. 12).

2. Das Rumpfbeugen und Rumpfkreisen im Stehen und Sitzen (Fig. 20, a—b und e) 6—8mal hintereinander.

3. Mit Schwingkugeln: die Uebung VI, 4, 2, in Absätzen 8—10mal hintereinander.

4. Das Laufen im Wechsel mit Gehen am Ort und von Ort.

---

*) Man sehe Prof. Richters Aeußerung darüber unter V.

5. Beidbeiniges Ueberspringen des Schwungseiles, 6—8mal hintereinander.

6. Auf ebenem Boden oder am Stuhl die Uebung nach Fig. 21.

NB. Die Uebungen a, b und c auf der Matratze, wie sie unter V beschrieben stehen, gehören gleichfalls hierher; ganz besonders heben wir hier die Uebung hervor, wobei nach Fig. 21 der Liegestütz auf dem Boden eingenommen wird und die Hände sich mit kleinen Schritten vorwärts bewegen, so daß die gestreckten Arme mit dem gestreckten Leibe einen immer größeren Winkel bilden. Es ist diese Uebung ganz besonders bei Leberkranken mit Nutzen zur Anwendung gekommen.

7. Am Schwebereck die Hangübungen b, c, d, jede 3—4mal; von den Stemmübungen d nach Fig. 23, 4—6mal hintereinander.

8. Von den duplicirten Uebungen: das Senkbeugen beider Knie mit Widerstand beim Strecken; siehe III zum Schluß. Besondere Dienste leisten in der Stellung bei Fig. 20 (Hände aber hinter dem Leibe aufgestemmt) folgende duplicirte Uebungen: unter Widerstand wird das eine Bein angezogen und wieder ausgestreckt; in gleicher Weise wird es unter Widerstand gestreckt erhoben und wieder gesenkt.

Es kommen diese Uebungen gegen Hämorrhoidalbeschwerden, chronische Leberkrankheiten, chronische Magen- und Darmkatarrhe, Blähungen, Stuhlträgheiten u. dgl. nach der Reihenfolge ihrer Aufzählung zur Anwendung,

so zwar, daß man erst von 1—3 Gebrauch macht, ehe man zu den folgenden Uebungen übergeht. Erst wenn man sich an die leichteren Uebungen gewöhnt hat, geht man zu den stärker wirkenden am Schwebereck 2c. über.

Nicht selten rühren krankhafte Zustände beim weiblichen Geschlechte davon her, daß Stockungen in dem regelmäßigen Wiedereintritt der Menstruation entstehen, oder daß diese auch nicht vollständig von statten geht. In diesem Falle mögen die Frauenzimmer von folgenden Uebungen Gebrauch machen:

1. Das Fußkreiseln, in der Stellung bei Fig. 11, 10—12mal mit dem standfreien Fuße.

2. Das Fußklappen, abwechselnd rechts und links, im langsamen oder schnelleren Tempo.

3. Erheben der Hacken bei geschlossenen Füßen und Wiederniedersenken derselben; in Absätzen 10 — 12mal hintereinander wiederholt.

4. Gehen: Ballen= und Hackengang im Wechsel mit Fußklappgang (II, 1), Knie= und Fußwippgang.

5. Beidbeiniges und einbeiniges Kurzhüpfen (II, 3).

6. Hebbeugen der Knie, je 8 — 10mal hintereinander.

7. Senkbeugen der Knie, beidbeinig oder einbeinig, je 8—10mal hintereinander.

Prof. Richter empfiehlt für diesen Zweck außerdem das Spazierengehen, Tanzen, Weben, Spinnen und Schlittschuhlaufen.

Wie für die Unterleibskrankheiten Bein- und Fußübungen von besonderer Wichtigkeit sind, so haben die Armübungen für die Brustkrankheiten große Bedeutung.

Die Brustkrankheiten,

welche unter verschiedenen Namen, wie Engbrüstigkeit, Schwindsucht, Lungentuberkulose, Lungensucht, schlechte Brust u. s. w. figuriren, rühren meist davon her, daß die wichtigsten Athmungsorgane, der Brustkasten mit seinen Muskeln und Lungen, in ihrem Baue und in ihrer Thätigkeit dadurch gehemmt sind, daß der Brustkorb zu eng bleibt, und die Lungen für den Athmungsproceß keine ausgiebige Thätigkeit entwickeln können. Das hat mancherlei Krankheiten zur Folge. Die Quantität der Lebensluft oder des Sauerstoffes, der in die Lungen gelangt, steht immer in genauem Verhältniß zu der Capacität des Brustkorbes; — je kleiner dieser ist, desto geringer wird die Quantität Sauerstoff sein, welche bei jedem Athemzuge in die Lungen gelangt, um hier auf das Blut des lebenden Körpers zu wirken. Dadurch leidet diese Lebensflüssigkeit in ihrer Zusammensetzung, und da nun das Blut alle plastischen Substanzen oder die Stoffe enthält, aus denen die Körpertheile gebildet und ersetzt werden, so ist die nothwendige Folge, daß in einem solchen Falle der Körper mit schlechtem Material aufgebaut oder ergänzt wird. „Was den Brustkorb betrifft,“ sagt Prof. Bock, „dessen Höhle mit Hilfe der Athmungsmuskeln einem Blasebalge gleich erweitert und verengert werden kann, so wird derselbe sehr häufig in der

Entwickelung seiner Weite gehemmt, und zwar gewöhnlich schon von Geburt an, nämlich: durch festes Einwickeln des Säuglings; beim weiblichen Geschlechte durch den Schnürleib, durch straffes Binden der Unterrocksbänder und enge Kleider. Es wird sodann auch so gut wie nichts zum Weitmachen der Brust gethan, obschon dies sehr leicht durch gerade Körperhaltung, zweckmäßiges Turnen (besonders Knickstützübungen) und kräftiges Athmen zu ermöglichen ist."

Zur Erweiterung des Brustkorbes dienen folgende Uebungen:

1. Langsames Gehen im Zimmer mit Haltung der Arme zur Waghalte seitwärts (Fig. 6), oder zum Hochheben wie bei Fig. 11; oder zur Schräghalte nach oben (Fig. 14).

2. Das Anziehen und Ausstrecken der Arme (Fig. 7, g—e) 6, 8, 10mal hintereinander.

3. Die Armübungen unter I, 2, von a—g in der Stellung wie bei Fig. 1, b; desgleichen das Trichterkreisen und Armkreisen zur Mühle.

4. In der Stellung bei Fig. 1, b von den Stabübungen a, b, c und d, jede etwa 4—6mal hintereinander; ebenso mit Brustweitern a, b und c.

5. Mit den Schwingkugeln c und d.

6. Das Unterschwingen des Schwungseiles bei einbeinigem Aufhüpfen ist darum zu empfehlen, weil es gleichzeitig die Arme angemessen kräftigt und zugleich ein kräftiges Athmen veranlaßt.

7. Sollte die Patientin selbst zu schwach sein, um die gedachten Armübungen durchzuführen, so werden ihr im Anfange die Arme ohne ihr Zuthun bewegt. Im Stehen oder Sitzen werden z. B. mit Fassung an den Handgelenken (Fig. 14) die Arme in der Waghalte seitwärts (Fig. 6), oder in der Hochhebhalte (Fig. 11) zum Beugen zusammengelegt und wieder ausgestreckt, was sodann mit Widerstand wiederholt werden kann.

Es ist bei Brustkrankheiten im Anfange wohl zu beachten, daß durch die gymnastischen Uebungen nicht eine zu starke und heftige Thätigkeit der Lungen und des Herzens veranlaßt werde, namentlich wenn sich schon Tuberkeln oder Verwachsungen gebildet hätten. Hinsichtlich der Reihenfolge der für Brustgymnastik dienenden Uebungen befolge man die Ordnung, bei welcher erst Hand-, dann Ellenbogen- und zuletzt erst Armübungen vorgenommen werden. Es wird auf diese Weise ein allmäliger Einfluß auf die Brustmuskeln ausgeübt, da erst mit den Armübungen diejenigen Muskeln in Thätigkeit kommen, welche am Brustkorbe selbst angeheftet sind. Man gehe mit den Uebungen nur vorsichtig weiter und steigere die Kraftanstrengung nur sehr allmälig. Laufen und Springen sind im Anfange gänzlich zu meiden. Bei anfangender Schwindsucht wird die Erweiterung des Brustkorbes immer sehr langsam zu verfolgen sein. Bei hohem Barometerstande müssen Brustkranke gymnastische Uebungen, weites Gehen u. dgl. unterlassen, während bei tiefem Barometerstande häufige und nachhaltige Muskelübung zu den diätetischen Vorschriften gehört.

Als stärker wirkende Uebungen für den Zweck der Brustkorberweiterung gelten folgende:

1. Ausführung von mehreren der unter I, 2 aufgeführten Armübungen (namentlich f und g) mit Schwingkugeln.

2. Langsame Ausführung folgender Armübung unter Widerstand:

a) Uebergang vom Abhang der Arme in die Waghalte seitwärts und umgekehrt.

b) Aus Hochhebhalte (Fig. 11) in die Waghalte seitwärts (Fig. 6) und umgekehrt.

c) Aus Waghalte vorwärts (Fig. 12) in die seitwärts (Fig. 6).

d) Armanziehen (Fig. 10) in Verbindung mit Ausstrecken der Arme auf- oder seitwärts.

3. Die Stellung bei Fig. 21 wird am Stuhl oder auf dem Erdboden so eingenommen, daß die Hände etwas weit auseinander stehen, worauf ein langsames Beugen und Strecken der Arme erfolgt; zu Anfang ein- oder zweimal, später je nach dem Grade der gewonnenen Kraft mehrmals.

4. Die Stellung, wie sie unter b bei V auf der Matratze beschrieben ist, wird 2—3mal für kurze Zeit auf Dauer eingenommen.

5. Bei kniehoch gestelltem Schwebereck nehmen die gestreckten Arme auf den äußersten Enden des Stabes Stütz wie bei Fig. 21 und drängen den Stab langsam, zuerst in kleiner Ausdehnung, nach vorn, wie das bei Fig. 23 verdeutlicht wird.

6. Am festen Reckstabe sind in dem Seitspannhange (Fig. 25), wobei sich die Hände weit von einander befinden, einige Fuß- und Beinübungen vorzunehmen.

7. Auch die Hangübung h am Schwebereck thut ihre guten Dienste für Brustkorberweiterung.

Das Spiel mit dem Federballe ist hier ganz am Platze.

In dem Grade, in welchem der Brustkorb sich erweitert, fangen auch die darunter liegenden Lungen an sich auszudehnen und ihre Luftcanäle und Zellen zu erweitern. Dadurch wird auch der Blutstrom in den Lungen lebendiger, womit zugleich dem Entstehen von Tuberkelknoten vorgebeugt wird. Prof. Richter ist auch der Meinung, daß die gymnastische Cur die schon vorhandenen Tuberkelknoten (käseartige Verhärtungen) zum Verschrumpfen bringe.

Im Gegensatze zu derjenigen Brustgymnastik, welche auf Erweiterung des Brustkorbes und auf größere Belebung der Brustorgane gerichtet ist, sind die gymnastischen Einwirkungen bei einer anderen Brustkrankheit mehr brustverengender Natur. Es geschieht das beim sogenannten Lungen-Emphysem, auch Brustklemme oder Asthma genannt, ein krankhafter Zustand der Lungen, wobei dieselben widernatürlich aufgetrieben sind und zugleich ihre zum gesunden Athmen erforderliche Elastizität und Zusammenziehungsfähigkeit verloren haben. Die sonst elastischen Lungenflügel haben eine gewisse Sprödigkeit angenommen, und sind weder im Stande, den Blutumlauf durch ihre Gefäße gehörig im Gange zu erhalten, noch die Erneuerung der in den Luftbläschen befindlichen Luft hinreichend zu fördern.

Meist hängt mit diesem Zustande auch eine unnatürliche Erweiterung des Herzens zusammen, welche dadurch entsteht, daß dieses viel größere Anstrengungen machen muß, um die Hemmungen in der Blutcirculation wie im Athmungsprocesse zu beseitigen.

Diese krankhafte Organisation der wichtigsten Brustorgane erschwert dem Patienten das Athmen, so daß dasselbe gewöhnlich geräuschvoll und keuchend vor sich geht, in Verbindung mit heftigem Herzklopfen auftritt und nicht selten einen krampfhaften Charakter annimmt. Außerdem stehen mit diesem Leiden auch noch allerlei Unterleibsbeschwerden, Blähungen, Hämorrhoidalbeschwerden u. s. w. im ursächlichen Zusammenhange.

Durch Einathmen kalter Luft, sowie des Essig- und Schwefeläthers, durch kalte Waschungen der Brust und durch den Genuß von starkem schwarzen Kaffee hat man solchen heftigen Anfällen zu begegnen gewußt, ohne jedoch mehr als eine augenblickliche Linderung damit zu erreichen. Bei den dagegen anzuwendenden gymnastischen Einwirkungen ist eine starke Erregung der Herzthätigkeit sorgfältig zu vermeiden; auch dürfen hier im Anfange die Uebungen nicht zu vielmal wiederholt werden; sie sind täglich vielleicht nur einmal vorzunehmen.

1. Man beginne sitzend oder stehend mit Ausathmungsübungen, indem man die Arme nicht wie bei Fig. 2 hinter, sondern vor der Brust verschränkt. Beim Umhergehen im Zimmer mag mit dieser Armhalte zu jedem der langsamen Schritte ein Ausathmen erfolgen.

2. Für Spannung der Bauchmuskeln, wodurch zugleich das Zwerchfell hinaufgedrängt wird, dient die Uebung nach Fig. 20, wobei nur die Arme vor der Brust verschränkt werden. Bei vorhandener Schwäche kann zu Anfang eine zweite Person dabei behilflich sein.

3. In der Stellung wie bei Fig. 20, Arme auf der Brust verschränkt, werden von einer zweiten Person, wenn der Patient nicht selbst dazu im Stande ist, folgende Beinübungen ausgeführt: Langsames Erheben des gestreckten Beines und ebenso langsames Niedersenken, Anziehen eines Beines und Wiederausstrecken, Bogen- und Trichterkreisen. Bei fortgesetzter Uebung folgen später dieselben Uebungen auch als Widerstandsbewegungen.

4. Das Rumpfbeugen mit Armverschränkung vor der Brust wird nach Fig. 9 in der Stellung wie bei Fig. 1, b ausgeführt.

5. Die Stellung bei Fig. 21 ist mit gestreckten Armen und so einzunehmen, daß die Hände nahe bei einander stehen. In dieser Stellung, bei welcher im Anfange der Winkel zwischen gestreckten Armen und gestrecktem Leibe nicht zu groß sein darf, nimmt Patientin einige der Bein- und Knieübungen vor, welche unter I, 4 beschrieben sind; namentlich mäßiges Spreizen und Bogenspreizen, Hebbeugen der Kniee u. s. w.

6. Auf der Matratze knieend, Kniee aber nicht eng nebeneinander, die Arme auf der Brust gekreuzt, führt Patientin eine langsame Rückbeugung aus, was sich einige Male wiederholt.

7. Erst bei längerer Fortsetzung der Uebungen unter 1—6 folgen Uebungen wie nach Fig. 21, 23 und 24, nur mit dem Unterschiede, daß hier die stemmenden Arme nahe bei einander stehen müssen. Auch von den Hangübungen gilt ein solches Naheaneinanderstellen der Hände.

Beim Lungen-Emphysem kommen auch solche Manipulationen zur Anwendung, bei denen sich Patientin ganz theilnahmlos verhält, indem von einer zweiten Person das kranke Glied oder eine Leibesseite mit Reibungen, Drückungen, Klatschungen, Walkungen, Streichungen, Erschütterungen u. dgl. bearbeitet wird. Diese sogenannten passiven Bewegungen der schwedischen Gymnastik haben den Zweck, auf eine Stelle des Körpers so einzuwirken, daß dadurch die dort liegenden Nervenfasern erregt werden, oder daß eine Erhöhung in dem Säfteumlauf herbeigeführt wird. Während z. B. die am Emphysem Leidende die Stellung bei Fig. 21, 23 oder 25 einnimmt, bearbeitet eine zweite Person mit der flachen Hand das Rückgrat der Patientin, indem sie dasselbe der Länge nach mit Klatschungen erschüttert. In gleicher Weise kommen beim Lungen-Emphysem auch Reibungen und Klatschungen der Brustseiten zur Anwendung, was z. B. bei heftigen Anfällen von Asthma Linderung verschafft und, ebenso wie das Reiben und Pochen des Rückens, bei fleißiger Uebung das Leiden überhaupt mildert.

Mit den Unterleibs- und Brustkrankheiten hätten wir die hauptsächlichsten Krankheitszustände berührt, welche eine besonders sorgfältige und eigenthümliche Anwendung der

gymnastischen Uebungen erfordern. Bei diesen Zuständen handelt es sich um die Wahrung der wichtigsten Interessen des leiblichen Lebens und es gehört oft nur wenig Energie und Aufmerksamkeit dazu, sich das köstliche Gut der Gesundheit zu wahren. Ziehen wir noch einige andere Zustände in Betracht, welche ein Specialisiren der gymnastischen Uebungen erfordern, so wäre etwa noch Folgendes aufzuführen.

Bei kalten Füßen kommt es darauf an, das Blut stärker in die unteren Gliedmaßen einströmen zu machen, was vorzugsweise durch Fuß- und Beinübungen zu ermöglichen ist. Man wende zu diesem Behufe folgende Uebungen an:

1. Fußklappen, abwechselnd links und rechts in zwei Zeiten, dann etwas schneller, oder abwechselnd mit langsamem und schnellem Klappen.

2. Fußkreiseln (Fig. 12, e) mit jedem Fuße 16—20mal hintereinander.

3. Fußwippen, ein schnelles Heben und Senken der Hacken, 20—30mal hintereinander.

4. Abwechselndes Stehen auf den Hacken und auf den Zehen 30—40mal hintereinander.

5. Dreistampf links und rechts: ein Aufstampfen z. B. links-rechts-links in möglichst schnellem Tempo.

6. Seitenbewegung der Füße: die Füße stehen geschlossen nebeneinander, worauf sich die Fußspitzen schwunghaft von einander entfernen und sich ebenso wieder schließen. Im Wechsel geht das wol 30—40mal so fort.

7. Gehen auf den Ballen und Hacken der Füße, Lauf-, Hüpf- und Springübungen, namentlich das Kurzhüpfen (II, 3).

Bei kalten Händen kommen in ähnlicher Weise die unter I, 2 beschriebenen Hand- und Armübungen in länger fortgesetzter Wiederholung zur Anwendung, namentlich das Schließen und Spreizen der Finger nach Fig. 8. Mit den Handübungen wird das bekannte Klatschen und Reiben der Hände verbunden.

Daß sich die Frauen eine angemessene Bewegung während des Stillens machen müssen, verlangte schon Tissot, weil die Bewegung unumgänglich nothwendig ist, der Milch eine gute Beschaffenheit zu geben. „Eine gemäßigte Uebung, besonders der Arme," sagt er in seiner medicinischen Gymnastik, „muß daher sowol Frauenspersonen, welche ihre eignen Kinder stillen, als gedungenen Ammen angerathen werden. Diese Letztern führen gemeiniglich in großen Häusern eine sitzende Lebensart, welche die Milch zu verderben und ihnen die so nothwendige Thätigkeit zu rauben im Stande ist. Deswegen ist das Nähen, Stricken, Knötchenknüpfen, das Bohnen oder Scheuren des Hausgeräthes, Kehren und alle Uebungen, welche in einer Arbeit bestehen, wobei die Arme bewegt werden müssen, nützlich, weil sie das Blut lebhafter nach den Brüsten zu treiben, und weil die sich daselbst absondernde Milch beständig besser ausgearbeitet wird."

Unsere Leserinnen, welche sich mit den einfachen Uebungen der Zimmergymnastik bekannt gemacht haben, werden

nicht in Verlegenheit sein, die ihnen dienlichen Uebungen auszuwählen; wir erinnern nur von den Armübungen an:

1. das Trichterkreisen;

2. das Armanziehen und Ausstrecken nach Fig. 7;

3. das Unterarmkreisen mit Schwingkugeln nach F. 17b.

Als diejenigen Krankheitszustände, bei welchen gymnastische Hilfsmittel gar nicht oder nur unter höchst sorgfältiger curärztlicher Behandlung zur Anwendung kommen dürfen, sind zu nennen: Epilepsie, organische Hirn- und Rückenmarkskrankheiten, Herzkrankheiten und Anlage zu Schlagfluß. Es berühren diese Krankheitszustände die Aufgabe unseres Buches weniger. Unsere Leserinnen werden sich in dem Abschnitte VII leicht zurecht finden, wenn sie in den Fall kämen, sich mit den gegen einen mit Gymnastik heilbaren Krankheitszustand gerichteten Uebungen bekannt zu machen. Hier finden sich die besonderen Vorschriften für besonders zu berücksichtigende Krankheiten, während gegen Muskel-, Nerven- und Willensschwäche, gegen Fettsucht oder Fettleibigkeit, gegen Scropheln, Magenleiden, Blutarmuth (Bleichsucht), Hysterie und Schlaflosigkeit die unter VI gebotenen Recepte einer allgemeinen vorbauenden Gymnastik sich als probat erweisen werden, wenn man sie unter den Bedingungen benutzt, unter denen überhaupt eine vernünftige Gymnastik benutzt werden muß.

Druck von Otto Wigand in Leipzig.

Literarische Anzeigen.

Katechismus
der
Makrobiotik

oder der Lehre,
Gesund und lange zu leben.
Von
Dr. H. Klencke.
Mit 18 in den Text gedruckten Abbildungen.
Preis 10 Ngr.

Inhaltsverzeichniß.

Die ärztliche Hülfe ist nichts mehr als eine Beruhigung für den Laien der Medizin, seine Arzneimittel oft nur ein Glaubenstrank, der, wie aller Glaube, das wirkt, was man aus Grund der Seele wünscht — der eigentliche, wahre Arzt aber ist die Natur selbst; sie heilt, wo ihre, den Organismus mitgegebenen Kräfte nicht vergeudet oder vernachlässigt sind, sie bleibt aber unerbittlich, wo der Mensch ein rasches oder langsames Zerfallen seiner Organisation durch naturwidrige Lebensweise vorbereitet oder angeerbt erhalten hat. Und das ist ein Grund mehr, die vernünftige Lebenskunst, die einfache, aber mit unumstößlicher Kunst geübt sein wollende Lehre, gesund und lange zu leben, zur Regel und Richtschnur seines Lebens zu machen.

Diese Lehre und Kunst soll in diesem Katechismus erfahrungsmäßig und allverständlich vertreten werden. Derselbe ist für das gesammte Volk, für Mann und Weib, Jüngling und Jungfrau bestimmt, er kann dreist in die Hände der denkreifen Jugend gegeben werden und würde seinen Zweck doppelt wohlthätig und nachhaltig zu erfüllen vermögen, wenn er von Eltern und Erziehern in den Kreisen derer verbreitet würde, wo die Anlagen für ein gesundes, langes und glückliches Menschenalter noch ungetrübt und für die normale, gesunde Entfaltung der Menschennatur kräftig, fügsam und strebend sind. Das Alter bauet seine Kraft, seine glückliche Heiterkeit und Dauer auf den Grund einer gesunden, unvernachlässigten Jugend. —
